



الأعشاب والنباتات الأندونيسية



فلفل حار



جوز الطيب



بصل شالوت



جنزيبيل خلنجان



كمون



ينسون نجمى



ثوم



جنزيبيل كونشى



فلفل أسود



قرفة



عشب الليمون سارى



جنزيبيل



كزبرة



قرنفل



بصل أخضر



جنزيبيل كنشور



فلفل أبيض



كمبرى



ورق ليمون



كركم



الشمر



جبهان



ورق سلام



زهرة الجنزيبيل



تمر هندى



كلواك - كلواك



سكر نخيل بنى



كاب جاوا





أشهر 10 أعشاب في إندونيسيا وفوائدها المذهلة

1. الكركم باللغة الإندونيسية أو الكركم

إنه مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة بشكل طبيعي ويساعد على الوقاية من السرطان وأمراض القلب والزهايمر ويمكن أن يحسن أعراض الاكتئاب والتهاب المفاصل.

2. الزنجبيل بالإندونيسية أو الزنجبيل

يساعد على الهضم ، ويعزز فقدان الوزن ، ويخفف من الغثيان وعتيان الصباح ، ويخفف من نزلات البرد والإنفلونزا ، ويحافظ على مستوى السكر في الدم ، ويقلل من نسبة الكوليسترول.

3. Lengkuas بالزنجبيل الإندونيسي أو الخولنجان أو القابلاندي أو الزنجبيل الأزرق

هو جزء من عائلة الزنجبيل ، ويستخدم كمضاد للميكروبات ، ومضاد للفطريات ، ومضاد للطفيليات ، ومسكن ، ومطهر للجروح ، ومنظم لضغط الدم ومنشط للمدفاة ، ويساعد في علاج التهاب المفاصل والروماتيزم.

4. Kencur بالإندونيسية ، Kaemferia Galangal أو الخولنجان العطري أو الزنجبيل

الرملي

يساعد في تخفيف نزلات البرد والسعال والصداع والصداع النصفي والانتفونزا وعلاج الأمراض الروماتيزمية وعلاج الربو ويساعد في التخلص من حب الشباب.

5. Temulawak باللغة الإندونيسية أو الكركم أو الكركم الجاوي أو الكركم العملاق

يُعتقد أن الزيت العطري الموجود في الكركم يحسن وظائف الكلى والكبد ومضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة ويساعد في الوقاية من السرطان ويعالج فقر الدم.

6. القرفة

عني بمضادات الأكسدة ، وله خصائص مضادة للالتهابات ، ويقلل من مستويات الكوليسترول ، وأمراض القلب وضغط الدم ، ويخفض مستويات السكر في الدم وله تأثيرات قوية مضادة لمرض السكري.

7. جوزة الطيب

يعزز النوم الصحي ، ويقلل من الالتهاب على الجلد بما في ذلك حب الشباب ، ويساعد في علاج مرض الزهايمر والخرف ، ويزيل السموم من الأعضاء ويخفف من حصوات الكلى.

8. تمر هندي

يقلل من نسبة السكر في الدم ، يعالج تساقط الشعر ، يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم وهو أمر حيوي لجهاز القلب والأوعية الدموية ، مضاد للالتهابات ، جيد لتقليل آلام المفاصل والأنسجة الضامة.

9. الهيل

يحتمل الحد من سرطان القولون والمستقيم عن طريق تعزيز النشاط المضاد للأكسدة في الجسم ، والدورة الدموية ، والتأثير المضاد لمرض السكري ، ويعتقد أن الزيت العطري له خصائص مضادة للاكتئاب ، ويحمي من رائحة الفم الكريهة ، وعلاج للغثيان والقيء.

10. أوراق التببول

تشتهر هذه الأوراق بتحسين الهضم وتقليل آلام المعدة وعلاج مشاكل الجهاز التنفسي ومنع رائحة الجسم ونزيف الأنف وتخفيف السعال وعلاج الصداع.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

أعشاب الكركم والتمر الهندي

عالبًا ما يوجد الكركم في وصفات الطبخ الآسيوية ، كما أنه يحتز به أيضًا لخصائصه المضادة لالتهابات ومضادات الأكسدة. يُعد حمض الكركم العشبي ، جنبًا إلى جنب مع التمر الهندي ، علاجًا مثيًّا لآلام الدورة الشهرية والالتهاب وارتفاع ضغط الدم وغير ذلك. يعتمد الكثير أيضًا على هذه الأعشاب لإنقاص الوزن. لعمل هذا المشروب ، قم بتخمير الكركم المقطع أو المسحوق والتمر الهندي بنفس المقدار ، أضف سكر النخيل وقليل من الملح حسب الرغبة.

تيمولواوك

تيمولواوك ، أو زنجبيل جافا ، هو نبات توابل موطنه إندونيسيا ولقرون لوحظ أنه يحقق العديد من الفوائد الصحية. تم استخدام مشروبات Temulawak لتخفيف الغثيان والدوار وأعراض البرد. ولكن ربما يكون الاستخدام الأكثر شيوعًا لهذه العشبة هو تحسين الشهية ، خاصة للأطفال. لصنع جرعة من تيمولواوك ، اهرس تيمولواوك وشربه مع التمر الهندي وسكر النخيل ، اتركه يغلي حتى يبقى نصف الماء فقط.

رايس كينكور العشبية

لا تزال هذه العشبة من الأعشاب المفضلة في إندونيسيا ، ليس فقط من حيث الفوائد الصحية ، ولكن أيضًا للطعم الطازج واللذيذ. Kencur ، المعروف أيضًا باسم الزنجبيل العطري أو الزنجبيل الرمل ، عني بالزرك والمعادن الأخرى ، مما يجعله مكونًا شائعًا للعديد من الوصفات الطبية والطهي التقليدية في جميع أنحاء آسيا. يساعد المشروب العشبي مع الأرز والتوابل الأخرى في علاج الكوليسترول والالتهابات ونظام المناعة بشكل عام. لصنع الأرز والكينكور من الأعشاب ، عليك أولاً تحضير حبوب الأرز عن طريق نقعها لمدة ثلاث ساعات. تحضير الكينكور مع القليل من الكركم والتمر الهندي والزنجبيل وسكر النخيل. بعد أن يغلي الماء ، خذ جميع المكونات واهرسها معًا ، ثم انقعها مرة أخرى.

الفلفل الحار الجاوي العشبية

تستخدم هذه العشبة Piper retrofractum ، المعروف أيضًا باسم فلفل بويانغ الحار ، أو الفلفل الحار الجاوي ، أو الفلفل الطويل الجاوي ، أو الفلفل البالي الطويل. عالبًا ما تستخدم هذه العشبة كتوابل وتوابل في الوجبات التقليدية ، وهي فعالة أيضًا في علاج وجع أو تصلب الجسم. تساعد وفرة الحديد والمواد الغذائية الأخرى الجسم أيضًا على إنتاج المزيد من خلايا الدم الحمراء والوقاية من فقر الدم. لعمل هذا المشروب العشبي ، يمكنك هرس أو تقطيع الفلفل الحار ، أو تجفيفه من قبل ، ثم غليه بالماء. أضف الحسل أو سكر النخيل حسب الرغبة.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

باهيتان

الباهيتان مشتق من كلمة "باهيت" التي تعني المر، في الأساس مجموعة متنوعة من الأثياء المرة ، هذا المشروب العشبي يشتمل على أوراق مختلفة ، بشكل أساسي سامبيلوتو ، ولكن أيضًا بروتوالي ، ميبيران ، ليمبوانغ ، وغيرها بحجم أصغر. من المتوقع أن يشتهر هذا الطب التقليدي بطعمه غير المحبب ، لكن فعاليته صمدت أمام اختبار الزمن في المساعدة في ارتفاع نسبة السكر في الدم والكوليسترول والجهاز الهضمي. كما أنه يساعد في تخفيف الشعور بعدم الراحة مثل الجروح المفتوحة والحمى والتصلب والصداغ.

كوميس kucing

Orthosiphon aristatus ، أو شعيرات القطط أو شاي جافا ، هو عشب طبي استوائي يستخدم غالبًا في وصفات الطب ، التقليدية منها والحديثة. تعود شعبيتها جزئيًا إلى التوافر الهائل وقلة الصيانة ، لذلك يمكن لأي شخص أن يزرعها في الفناء الخلفي الخاص به ، ولكن أيضًا للعناصر الغذائية الغنية. هناك وصفات مختلفة لأعراض مختلفة يمكن أن يساعد هذا النبات في علاجها. ولكن بالنسبة للجزء الأكبر ، فإن تخمير النبات كافٍ لصنع دواء تقليدي يساعد في مرض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، والحمى ، وحتى الأمراض المتقولة بالاتصال الجنسي. مشروب Kumis kucing آمن أيضًا للاستهلاك يوميًا حتى يتم تخفيف الأعراض.

Uyup-uyup

يحظى هذا المشروب العشبي بشعبية خاصة بين الأمهات المرضعات ، حيث ثبت أن العناصر الغذائية الموجودة بالداخل تساعد في زيادة إنتاج الحليب وجودته ، من بين فوائد أخرى مثل القضاء على رائحة الجسم السيئة وتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي. يستخدم Uyup-uyup ، أو kencur ، gepyokan ، و ginger ، و galingale ، و temulawak ، و puyang ، و kunir ، يفرم ثم يهرس ثم يخمر معًا. يمكنك أيضًا إضافة السكر للمساعدة في التذوق.

سارابا

في جنوب سولاويزي ، حيث نشأ هذا المشروب ، يستمتع السكان المحليون بهذا المشروب يوميًا ، وخلال المناسبات الخاصة أيضًا. تحتوي هذه الوصفة على عدد من البهارات ، مما يجعل السارابا مثاليًا للمساعدة في الحفاظ على الجسم دافئًا أثناء الطقس البارد. أكثر من الذكوة اللذيذة وخصائص الدفاء ، من المعروف أيضًا أن سارابا ساعد في الإصابة بالأنفلونزا وتحسين القدرة على التحمل ومتعة الجسم. لعمل كوب حار ولذيذ من سارابا ، قم بخلّي الماء مع قطع من الزنجبيل والليمون والقرعة. ثم نضيف سكر الدخيل والفلفل ثم حليب جوز الهند. استمر في الغلي لمدة 10 دقائق أخرى. في الدقيقة الأخيرة ، أضيفي صفار البيض على الوجه. تخدم مباشرة.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

باهيتان

الباهيتان مشتق من كلمة "باهيت" التي تعني المر. في الأساس مجموعة متنوعة من الأنيباء المرة ، هذا المشروب العشبي يشتمل على أوراق مختلفة ، بشكل أساسي سامبيلوتو ، ولكن أيضًا بروتوالي ، مييران ، ليميويانغ ، وغيرها بحجم أصغر. من المتوقع أن يشتهر هذا الطب التقليدي بطعمه غير المحبب ، لكن فعاليته صمدت أمام اختبار الزمن في المساعدة في ارتفاع نسبة السكر في الدم والكوليسترول والجهاز الهضمي. كما أنه يساعد في تخفيف الشعور بعدم الراحة مثل الجروح المفتوحة والحمى والتصلب والصداع.

كوميس kucing

Orthosiphon aristatus ، أو شعيرات القطط أو شاي جافا ، هو عشب طبي استوائي يستخدم غالبًا في وصفات الطب ، التقليدية منها والحديثة. تعود شعبيتها جزئيًا إلى التوافر الهائل وقلة الصيانة ، لذلك يمكن لأي شخص أن يزرعها في الفناء الخلفي الخاص به ، ولكن أيضًا للعناصر الغذائية الغنية. هناك وصفات مختلفة لأعراض مختلفة يمكن أن يساعد هذا النبات في علاجها. ولكن بالنسبة للجزء الأكبر ، فإن تخمير النبات كافٍ لصنع دواء تقليدي يساعد في مرض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، والحمى ، وحتى الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. مشروب Kumis kucing آمن أيضًا للاستهلاك يوميًا حتى يتم تخفيف الأعراض.

Uyup-uyup

يحظى هذا المشروب العشبي بشعبية خاصة بين الأمهات المرضعات ، حيث ثبت أن العناصر الغذائية الموجودة بالداخل تساعد في زيادة إنتاج الحليب وجودته ، من بين فوائد أخرى مثل القضاء على رائحة الجسم السيئة وتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي. يستخدم Uyup-uyup ، أو kencur ، gepyokan ، و ginger ، و galingale ، و temulawak ، و puyang ، و kunir ، بقرم ثم يهرس ثم يخمز معًا. يمكنك أيضًا إضافة السكر للمساعدة في التذوق.

سارابا

في جنوب سولاويزي ، حيث نشأ هذا المشروب ، يستمتع السكان المحليون بهذا المشروب يوميًا ، وخلال المناسبات الخاصة أيضًا. تحتوي هذه الوصفة على عدد من البهارات ، مما يجعل السارابا مثاليًا للمساعدة في الحفاظ على الجسم دافئًا أثناء الطقس البارد. أكثر من النكهة اللذيذة وخصائص الدفء ، من المعروف أيضًا أن سارابا تساعد في الإصابة بالأنفلونزا وتحسين القدرة على التحمل ومناعة الجسم. لعمل كوب حار ولذيذ من سارابا ، قم بغلي الماء مع قطع من الزنجبيل والليمون والقرعة. ثم تضيف سكر النخيل والفلفل ثم حليب جوز الهند. استمر في الغلي لمدة 10 دقائق أخرى. في الدقيقة الأخيرة ، أضيفي صفار البيض على الوجه. تخدم مباشرة.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

Kudu-Laos العشبية

مكونان رئيسيان لهذا المشروب العشبي هما لاوس (الخولجان) ومنجكودو (موريندا سيتريفوليا أو فاكهة الجبن). بخلاف تأثير الدفاء اللطيف على الجسم ، فإن هذا المشروب العشبي التقليدي يساعد أيضًا في تخفيف آلام المعدة المختلفة بما في ذلك تقلصات الدورة الشهرية. كودو لاوس جيد للأطفال والكبار. إذا تم تناوله بانتظام ، يمكن أن يساعد أيضًا في ارتفاع ضغط الدم وتحسين الشهية. لعمل هذه الوصفة ، قم بتخمير اللحم المفروم و mengkudu معًا. يمكنك أيضًا إضافة مكونات أخرى مثل التمر الهندي والثوم وفلفل بويلانغ الحار والملح والفلفل حسب الذوق.

مجموعة أعالي Jamu Galian

يحتوي هذا المشروب العشبي على واحدة من أكثر الكلمات المرموقة في اسمه: "singset" تعني التحيف أو التحفيز. وهذا التأثير هو ما يجعل هذه الوصفة التقليدية شائعة للغاية ، خاصة بين النساء. ولكن أكثر من ذلك ، كثير من الناس يقسمون بفوائد أخرى مثل الجلد الأفضل ، ورائحة الجسم العطرية ، وتداوم الأعضاء الأنثوية. تستخدم هذه الوصفة تيمولاواك ، والزنجبيل ، والكركم ، والليمون ، والقرفة ، ممزوجة بالتمر الهندي ، والكزبرة ، والفلفل ، وجميعها مهدوسة ومسلوقة.



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئاً

2 | ويدانغ أوه

هذه 8 مشروبات أعشاب صحية من إندونيسيا ستبقيك دافئاً أثناء البقاء في المنزل ويدانغ أووه هو مشروب يحتوي على أعشاب وتوابل ويقدم غير مصفى. إنه مشروب تقليدي دافئ يأتي من بانتول ، المنطقة الخاصة في يوجياكارتا. يتمتع Wedang Uwuh بفوائد صحية مختلفة ؛ إنه غني بمضادات الأكسدة ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الجسم.

مكونات:

(استخدم حسب تفضيلاتك)

زنجبيل

القرنفل

أوراق القرنفل

أوراق القرفة المجففة

أوراق جوزة الطيب المجففة

خشب Secang

سكر صخر

طريقة:

(1) نحمص الزنجبيل على النار ثم اسحقه

(2) اغملي الماء. أضف الزنجبيل واتركه ينقع. ثم أضيفي القرنفل وأوراق القرنفل وأوراق القرفة

وأوراق جوزة الطيب ونشارة خشب السيكانج والسكر الصخري

(3) يغلي حتى يتحول الماء إلى اللون الأحمر

(4) صب المشروب في كوب. قدميها دافئة



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا سبقتك دافنًا

1 | شاي تالوا

هذه 8 مشروبات أعشاب صحية من إندونيسيا سبقتك دافنًا أثناء البقاء في المنزل يطلق بعض الناس على هذا "Eggnog الإندونيسي"، وفي حين أنه صحيح، فهو حلال لأنه لا يحتوي على أي كحول على الإطلاق. شاي Talua هو في الأساس شاي مع صفار البيض والتوابل التي نشأت من غرب سومطرة. تتطلب الوصفة مكونات بسيطة يمكنك العثور عليها بسهولة في مطبخك.

مكونات:

- 2 من صفار البيض
- 2 كيس شاي أسود
- 2 ملاعق كبيرة من السكر
- 30 مل حليب مكثف
- 1 ليمونة
- ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 500 مل من الماء

طريقة:

- (1) اغلي الماء مع أكياس الشاي الموجودة فيه
- (2) اخفقي صفار البيض والسكر على سرعة عالية حتى يصبح المزيج كثيفاً
- (3) صب الخليط في أكواب، أضف الحليب المكثف
- (4) أضف الشاي الساخن إلى الخليط في الأكواب. ثم أضيفي بعض عصير الليمون ومسحوق القرفة شاي تالوا جاهز للتقديم!



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

1 | شاي تالوا

هذه 8 مشروبات أعشاب صحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا أثناء البقاء في المنزل
يطلق بعض الناس على هذا "Eggnog الإندونيسي" ، وفي حين أنه صحيح ، فهو حائل لأنه لا
يحتوي على أي كحول على الإطلاق. شاي Talua هو في الأساس شاي مع صفار البيض والتوابل
التي نشأت من غرب سومطرة. تتطلب الوصفة مكونات بسيطة يمكنك العثور عليها بسهولة في
مطبخك.

مكونات:

- 2 من صفار البيض
- 2 كيس شاي أسود
- 2 ملاعق كبيرة من السكر
- 30 مل حليب مكثف
- 1 ليمونة
- ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 500 مل من الماء

طريقة:

(1) اغلي الماء مع أكياس الشاي الموجودة فيه

(2) اخفقي صفار البيض والسكر على سرعة عالية حتى يصبح المزيج كثيفًا

(3) صب الخليط في أكواب ، أضف الحليب المكثف

(4) أضف الشاي الساخن إلى الخليط في الأكواب. ثم أضيفي بعض عصير الليمون ومسحوق القرفة
شاي تالوا جاهز للتقديم!



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

5 | بير بليتوك

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
بير بليتوك هي وصفة ولدت بدافع فضول شعب البيتاوي حول طعم النبيذ الذي كان يستهلكه
الهولنديون في الحقبة الاستعمارية. مع حظر النبيذ في ديانة السكان المحليين ، يعتبر هذا المشروب
الغني بالأعشاب والتوابل بمثابة بديل. في تقليد البيتاوي ، يمثل bir pletok الفخامة والنجاح ،
تمامًا مثل النبيذ.

مكونات:

(6 لترات من الخدمة)

250 جرام من الزنجبيل

3 جرامات من القرنفل

3 جرام من جوزة الطيب

3 جرامات من الفلفل

3 جرامات من عشب الليمون

3 جرامات من الهيل

30 جرام قرفة

30 جرام من خشب السبان

7 أوراق بالندان

6 أوراق بيرتقال

1 كيلو سكر

طريقة:

(1) سحق الزنجبيل وجوزة الطيب والفلفل والهيل وعشب الليمون معًا

(2) ضعهم في قدر مليء بالماء وأغليهم على نار متوسطة

(3) أضف التوابل الأخرى مثل أوراق البانندان وأوراق البيرتقال والقرنفل وخشب السبان والقرفة.

أضف السكر حسب الرغبة واستمر في التقليب

(4) دعه يغلي، ثم غطي المقلاة واتركها تتخضج لمدة 20-25 دقيقة

(5) قدمها دافئة



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

4 | سرابا

ستبقى هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل. شعب بوجيس في جنوب سولاويزي يتناولون مشروبًا عشبيًا تقليديًا يسمى سارايا ، مذاقه منعش. يجمع Sarabba بين الزنجبيل والسكر البني / مبكر التخليل وحليب جوز الهند والفلفل وصغار البيض الحار. إنها حقًا فريدة ومغذية.

مكونات:

800 مل من الماء

350 جرام زنجبيل مقشر و مطحون خشن

350 جرام سكر بني ممشط

1/2 ملعقة صغيرة فرفة مطحونة

1/2 ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب

1/2 ملعقة صغيرة فلفل مطحون

200 مل من حليب جوز الهند السميك

45 جرام من صغار البيض

طريقة:

(1) اخلطي السكر البني في الماء حتى يذوب

(2) أضف الزنجبيل والفرفة وجوزة الطيب والفلفل. يُطهى لمدة 10 دقائق حتى تنبعث رائحة

الزنجبيل

(3) تقلل اللهب. أضيفي حليب جوز الهند ببطء واستمري في التقليب

(4) صب الخليط في أكواب. ثم يضاف 1 صغار بيضنة لكل كوب ويقلب جيدًا



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستيك دافن

3 | باجيور

ستيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافن أثناء البقاء في المنزل نشأ Bajigur من West Java ، وهو مشروب شهير دافن ولذيذ ومناسب للاستهلاك في الليل. عادة ما يكون المشروب مصحوبًا بوجبات خفيفة مثل الموز المقلّي أو الكسافا المقلّي. يقال أن هذا المشروب يأتي من المزارعين السودانيين الذين يحبون تحضير سكر النخيل بالماء الساخن قبل التوجه إلى الحقول. تطورت الوصفة بمرور الوقت وأضيفت إليها مكونات أخرى.

مكونات:

- 1 لتر من حليب جوز الهند
- 150 جرام من سكر النخيل
- 100 جرام زنجبيل محمص ومخشوش
- 2 جذع ليمون ، بها كدمات
- 5 أوراق باندان
- قطعة قرفة طولها 5 سم
- 1 ملعقة كبيرة من البن المطحون سريع التحضير

طريقة:

- (1) خذ مقلاة متوسطة الحجم لخلي جميع المكونات
- (2) ضعي 1 لتر من حليب جوز الهند السائل في المقلاة وضعيه على نار متوسطة
- (3) أضف شرائح سكر النخيل إلى المقلاة. ثم ضعي الزنجبيل والليمون وأوراق الباندان والقرفة في المقلاة

(4) قلب المكونات. انتظر حتى يغلي الخليط ويصبح رغويًا

(5) عندما يتحول لون الماء إلى اللون البني ، ضعي مسحوق القهوة سريعة التحضير. أطفئ النّهب

(6) قلب حتى تمتزج المكونات بالتساوي. ثم اترك الخليط حتى يخفّي البخار

(7) يصفى الخليط ويصب في أكواب

باجيور جاهز للشرب



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

8 | باندريك

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
Bandrek هو مشروب ساخن صحي مصنوع من الزنجبيل وسكر النخيل وعشب الليمون. نشأ
Bandrek من West Java ، وهو مثالي للطقس البارد والممطر لأنه منوف يدفئك ويجعلك
تشعر بالانتعاش.

مكونات:

- 1 لتر من المياه المعدنية
- 350 جرام سكر بني مكرر
- 3 سيقان ليمون ، مسحوق
- 80 جرام من الزنجبيل المطحون والمحمص على النار
- نصف ملعقة كبيرة ملح
- 1 ورقة باندان (مخسولة ومنظفة)
- المحلاة الحليب المكثف

طريقة:

- (1) اقلي السكر بالماء في المقلاة
- (2) اربط ورقة الباندان في شريط وأنتفخها إلى المقلاة. أضف الزنجبيل المسحوق المحمص على النار وسيقان عشب الليمون المسحوق. يقلب جيدا
- (3) يضاف الملح ويقلب مرة أخرى
- (4) إذا كان توازن الذكوة على ما يرام وتم خلط جميع المكونات بالتساوي ، فقم بإطفاء النار
- (5) أضف الحليب المكثف المحلى إلى المشروب الجاهز للتقديم



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

7 | ويزانج روند

ستبقى هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل يوجد هذا المشروب العشبي في الغالب في منطقة جاوة الوسطى ، وقد نشأ في الواقع من الصين ويعرفه السكان المحليون باسم tangyuan أو dongzhi. تم تقديم هذا المشروب إلى شعب إندونيسيا من قبل التجار الصينيين الذين جاؤوا إلى البلاد. من السهل صنعه في المنزل. المكونات أيضًا بسيطة وبأسعار معقولة.

مكونات:

(1) روند (طبقة علوية مطاطية) / 150 جرام دقيق أرز دبق

ملعقة صغيرة ملح

125 مل من الماء / ملعقة صغيرة من ماء التتبول

تلوين طعام أخضر وأحمر

(2) حشوات / 100 جرام من هريس الفول السوداني المحمص

75 جرام سكر / 25 جرام هريس بذور السمسم

ربع ملعقة صغيرة ملح

ملحقتان كبيرتان من الماء الدافئ / (3) سكر سائل يغلي ويصفى

500 مل من الماء

200 جرام سكر / (4) ماء زنجبيل يغلي ويصفى

1 لتر من الماء / قطعة زنجبيل مشوية على النار بطول 8 سم

ينقع عشب الليمون المكدم / 2 ورقة باندان

طريقة:

(1) روند: حرك جميع المكونات حتى تمتزج بشكل متجانس. قسّمي العجينة إلى قسمين ، أضيفي

اللون ، قلّبي جيدًا

(2) الحشوات: تخلط جميع المكونات جيدًا. شكلها على شكل كرات صغيرة. اجلس جانبًا

(3) نأخذ ملعقة كبيرة من العجين ، ونفردها ، ونضع كرة صغيرة من الحشوة في المنتصف ، وشكلها

على شكل كرة. افعلي نفس الشيء مع بقية العجين

(4) قم بغلي "الروند" حتى تطفو على السطح. ثم أخرجهم

(5) نقع "روند" في السكر السائل

(6) التقديم: نضع الروند والسكر السائل في أوعية التقديم

(7) صب ماء الزنجبيل في أوعية التقديم



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

STMJ | 6

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
STMJ هي اختصار لـ **Susu Telor Madu Jahe** ، والتي تعني الزنجبيل والعسل والبيض.
يحظى المشروب بشعبية كبيرة في جافا ، حيث يقدم العديد من بائعي المواد الغذائية والأكلات على
جانب الطريق هذا المشروب بأسعار معقولة وجيد للصحة. نشأ هذا المشروب في مالانج بجاوة
الشرقية ، وهو في الواقع تعديل لوصفة حليب الزنجبيل الأصلية.

مكونات:

300 مل من الحليب السائل

قطعة من الزنجبيل بطول 5 سم ، بها كدمات

3 ملاعق كبيرة من العسل الصافي

1 بيضة حرة

1/2 ملعقة صغيرة فلفل مطحون

طريقة:

(1) اغلي الحليب مع مسحوق الزنجبيل

(2) صب حليب الزنجبيل في كوب

(3) ضعي البيضة في حليب الزنجبيل وقلبي بسرعة حتى لا تتخثر

(4) أضف الفلفل و 3 ملاعق كبيرة من العسل. يقلب حتى يمتزج بالتساوي

(5) قدميه وهو دافئ





الفوائد الصحية لأندروجرافيس

Andrographis (Andrographis paniculata) هو عشب يستخدم منذ فترة طويلة في الطب الصيني التقليدي والأيورفيدا. يُعرف Andrographis أيضًا باسم "القنفذية الهندية"، وهو عشب مذاق حلي بالمركبات المعروفة باسم andrographolides. يُعتقد أن هذه المركبات لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للفيروسات ومضادة للأكسدة.

الفوائد الصحية

يستخدم Andrographis على نطاق واسع لعلاج أعراض البرد والإنفلونزا. ويقال أيضًا أن Andrographis يعمل كمعزز طبيعي للمناعة. تم استخدام العشب لعلاج بعض الحالات الأخرى، وتشمل هذه:

- 1 السرطان
- 2 التهاب المفاصل الروماتويدي
- الحساسية
- 3 فقدان الشهية
- مرض قلبي
- فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز
- الالتهابات
- مشاكل في الكبد
- طَقَبَات
- التهابات الجيوب الأنفية
- أمراض الجلد
- قرحة المعدة

ما هو إشنسا

إشنسا هو اسم مجموعة من النباتات المزهرة في عائلة الأقحوان.

هم مواطنون في أمريكا الشمالية حيث ينموون في البراري والمناطق المشجرة المفتوحة.

إجمالاً ، تحتوي هذه المجموعة على تسعة أنواع ، لكن ثلاثة أنواع فقط تستخدم في المكملات

العشبية - إشنسا بوريوريا ، إشنسا أنجستيفوليا وإشنسا باليدا .

يتم استخدام كل من الأجزاء العلوية من النبات والجذور في الأقراص والصيغات والمستخلصات والشاي.

تحتوي نباتات القنفذية على مجموعة متنوعة رائعة من المركبات النشطة ، مثل حمض الكافيين ،

والألكاميدات ، والأحماض الفينولية ، وحمض روزمارينيك ، والنولي أسيتيلين ، وغيرها الكثير.

بالإضافة إلى ذلك ، ربطت الدراسات إشنسا ومركباتها بالعديد من الفوائد الصحية ، مثل تقليل

الالتهاب وتحسين المناعة وخفض مستويات السكر في الدم.

ملخص

إشنسا هي مجموعة من النباتات المزهرة تستخدم كعلاج عشبي شعبي. ترتبط بالعديد من الفوائد

الصحية ، مثل تقليل الالتهاب وتحسين المناعة وخفض مستويات السكر في الدم.

نسبة عالية من مضادات الأكسدة

يتم تحميل نباتات القنفذية بمركبات نباتية تعمل كمضادات للأكسدة.

مضادات الأكسدة عبارة عن جزيئات تساعد في الدفاع عن خاتياك ضد الإجهاد التأكسدي ، وهي

حالة مرتبطة بالأمراض المزمنة ، مثل مرض السكري وأمراض القلب وغيرها الكثير.

بعض مضادات الأكسدة هذه هي الفلافونويد وحمض السيكوريك وحمض الروزمارينيك (3 مصدر

موتوق).

يبدو أن مضادات الأكسدة هذه أعلى في مستخلصات ثمار وأزهار النباتات ، مقارنة بالأجزاء

الأخرى ، مثل الأوراق والجذور.

بالإضافة إلى ذلك ، تحتوي نباتات إشنسا على مركبات تسمى ألكاميدات ، والتي يمكن أن تعزز

نشاط مضادات الأكسدة. يمكن للألكاميدات تجديد مضادات الأكسدة البالية ومساعدة مضادات الأكسدة

في الوصول بشكل أفضل إلى الجزيئات المعرضة للإجهاد التأكسدي.





الطلب المتزايد على العلاجات العشبية الإندونيسية

يمارس الطب التقليدي في العالم منذ قرون. توارثت بعض العلاجات العشبية من أجيال إلى أجيال ، وقد تبلورت على مر السنين وأدت إلى عدد من الاكتشافات والتطورات الكبيرة في صناعة الأدوية الحديثة. انتشر استخدام العلاجات العشبية على مستوى العالم ، واكتسب المزيد من الشعبية وأصبح من السهل دمجها في الرعاية الصحية الحديثة ، ليس فقط في العالم النامي ولكن أيضًا في البلدان المتقدمة. على الرغم من أن العلاجات العشبية شائعة في جميع أنحاء آسيا ، مع وجود شركات من الصين وماليزيا كقادة في السوق حاليًا ، إلا أن إندونيسيا لديها أكبر وأسرع أعمال الطب التقليدي نموًا في المنطقة. وفقًا لتقرير صادر عن Euromonitor International ، بحلول عام 2017 ، من المتوقع أن يصل حجم المبيعات إلى 800 مليون دولار سنويًا ، بزيادة 55 ٪ من حوالي 500 مليون دولار في عام 2012. نظرًا لكونها سوقًا مربحة للغاية ، فقد شقت بعض أكبر شركات الأدوية طريقها إلى ما كانت ذات يوم صناعة صغيرة تديرها الأسرة فقط. أحد اللاعبين الأوائل هو Sido Muncul ، الذي اعتاد أن يكون شركة صغيرة لكنه ارتقى الآن في الرتب. جنبًا إلى جنب مع Deltomed Laboratories ، هما المتنافسان الرئيسيان في إندونيسيا في سوق الأدوية العشبية. تبيع Sido Muncul أكثر من 200 مليون كيس من الدواء البارد Tolak Angin ، وهو حاليًا أكبر منتج قابل للتسويق.

بفضل مواردها الطبيعية الوفيرة ، لا تعاني إندونيسيا من نقص في الجذور أو الأعشاب أو التوابل أو الفواكه التي يجب فحصها باستمرار واستكشافها للأدوية العشبية الجديدة والمحسنة. من بين 30000 نوع من الزهور والنباتات الموجودة في الحيد من الغابات المطيرة في جميع أنحاء إندونيسيا ، تم التعرف على أكثر من 1000 نوع من الزهور والنباتات ذات الإمكانات الطبية الكبيرة والحديد منها يستخدم بانتظام لإنتاج الأدوية العشبية. كان هناك ارتفاع كبير في الطلب على العلاجات العشبية الإندونيسية في الأسواق الدولية أيضًا. تم اختراق الأسواق الضخمة مثل أستراليا وجزء كبير من أوروبا وأمريكا من قبل شركات من إندونيسيا. تقدم الحكومة أيضًا دعمًا قويًا للصناعة ، وتنفذ سياسات مثل حركات "العودة إلى الطبيعة" واستخدام الطب التقليدي الإندونيسي" التي تحمي مصالح مطوري الأدوية العشبية الإندونيسية وتروج لمنتجات خدمات الرعاية الصحية. ومع ذلك ، سيطلب المزيد من التطوير المزيد من الإجراءات الملموسة ، مثل إنشاء برامج دبلوم في الطب التقليدي ، لإنتاج خبراء ذوي عقلية علمية في هذا المجال ، وإنشاء مراكز خدمات صحية بديلة ، فضلاً عن توحيد المعايير ومراقبة الجودة بشكل أفضل في خط الإنتاج. إذا تم القيام به بشكل صحيح ، فسوف يساعد ذلك في تمكين صناعة الأدوية العشبية في إندونيسيا من إنتاج منتجات أفضل وإفادة المزيد من الناس.

جامو إندونيسي تقليدي: معزز طبيعي للمناعة ومضاد للالتهابات

جامو هو مشروب عشبي إندونيسي تقليدي معروف بخصائصه المضادة للالتهابات وفوائده المعززة للمناعة. تقريبًا لكل أسرة في شمال سولاويزي وصفة جامو الخاصة بها وهناك العديد من الاختلافات. تحتوي جميع وصفات جامو تقريبًا على بعض المكونات الأساسية نفسها ، بما في ذلك الزنجبيل والكرم (يفضل استخدام المسحوق الطازج ولكن يمكن أيضًا استخدام المسحوق) وعصير الليمون والعسل للتجفيف ومعجون الثمر الهندي أيضًا لإعطاء دفعة إضافية. المكونات الاختيارية التي يمكن إضافتها أيضًا ، حسب الذوق ، هي القرفة والليمون وعصير الليمون بدلاً من عصير الليمون ويمكن استخدام ماء جوز الهند كبديل لقاعدة المياه المعدنية.

فوائد.

تتميز Jamu بأكثر من مجرد خصائص مضادة للالتهابات ، ومن المعروف أيضًا أن الكرم يجدد خلايا الكبد ويصلحها ، أبلغ الزنجبيل عن فوائده المضادة للسرطان. يساعد الثمر الهندي على الهضم والكرم والزنجبيل والتمر الهندي جميعها لها خصائص تنقية الدم. يُعرف ماء جوز الهند بأنه علاج شافي في إندونيسيا ويحتوي على إلكترونات أساسية لإعادة الترطيب.

مكونات:

5 أونصات كرم طازج (مسحوق ممكن إذا لم يكن طازجًا)

5 أوقية من الزنجبيل الطازج

6 أكواب من الماء (يمكن استبداله بماء جوز الهند أو نصفه من الماء ونصف ماء جوز الهند حسب الرغبة)

3 ملاعق كبيرة عسل

1 ليمونة معصورة

1 1/2 ملعقة كبيرة تمر هندي

قليل من الفلفل الأسود أو زيت جوز الهند (هذا ليس في Jamu التقليدي ولكنه يجعل فوائد الكرم المضادة للالتهابات أكثر توفراً)

تعليمات:

قطعي الزنجبيل والكرم (التركي القشرة). أضف الماء والزنجبيل والكرم إلى قدر كبير. يُغلى المزيج (مغلي) ، ثم يُخفض الحرارة ويترك على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة تقريبًا. انقلي المزيج إلى الخلاط وأضيفي العسل والليمون والتمر الهندي (قد تحتاجين إلى ذلك على دفعات إذا لزم الأمر). امزجها!

صفوها! اشربه ساخناً أو اتركه ليبرد في الثلاجة.





النباتات الطبية المستخدمة في الطب التقليدي وأدوارها - في إندونيسيا

يحتل التنوع البيولوجي في إندونيسيا المرتبة الثالثة بعد البرازيل و زائير، فهي موطن لـ 30.000 من أصل 40.000 نبات عشبي طبي في العالم. تُعرف النباتات الطبية في إندونيسيا باسم "Tanaman Biofarmaka"؛ تعرف على أنها نباتات مفيدة للطب التقليدي. يستهلك من جزء من النبات سواء في شكل أوراق أو فاكهة أو درة أو جذر. لطالما كان دور النباتات الطبية في الطب التقليدي في إندونيسيا جزءاً من الثقافة التي تم نقلها من جيل إلى جيل. من خلال التجربة والخطأ، تعلم السكان الأوائل للبلاد كيفية التمييز بين النباتات المفيدة ذات الآثار المفيدة من تلك التي كانت سامة أو غير نشطة تستخدم في الطب التقليدي. لقد اختاروا النباتات الطبية واحتفظوا بها واستخدموها لتلبية احتياجاتهم الأساسية وحتى أنهم جربوا مجموعات من النباتات أو طرق المعالجة للحصول على أفضل النتائج. على مر القرون، طور السكان الأصليون في إندونيسيا الأدوية التقليدية من النباتات التي حددها أجدادهم لعلاج الأمراض والحفاظ على صحتهم. بشكل عام، هناك حوالي 30000 نوع من النباتات الطبية مملوكة لإندونيسيا، ومن المحتمل أن يتم تطوير منتجات عشبية لها نفس الجودة مع الأدوية الحديثة. يوجد حالياً 15 نوعاً مهماً من أدوية النباتات والأعشاب في إندونيسيا. هم الزنجبيل، الخولجان، الخولجان الهندي الشرقي، الكركم، الزنجبيل العطري، الكركم الجاف، الكركم الأسود، المفاتيح الصينية، الجذر الحلو / كالاموس، جافا الهال، الثوب الهندي، *Phaleria macrocarpa*، *Verbenanceae*، ملك المر، و *aloevera*. يمكن تقسيم هذه الأنواع من النباتات الطبية إلى مجموعتين: جذور وغير جذور. هناك ثلاث مقاطعات هي المنتج الرئيسي للنباتات الطبية المستخدمة في الطب التقليدي في إندونيسيا. في الختام، ساهمت النباتات والأعشاب الطبية في إندونيسيا أيضاً بشكل كبير في دعم الاقتصاد الوطني، وتوافر المنتجات الغذائية، والصحة ومستحضرات التجميل، والحرف، وبناء الناتج المحلي الإجمالي واستيعاب العمال.

شوك الحليب: الفوائد

1. دعم صحة الكبد

هناك بعض الأدلة التي تظهر أن خصائص سيليمارين المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل تلف الكبد والالتهابات لدى الأشخاص المصابين بأمراض معينة في الكبد ، مثل مرض الكبد الكحولي.

ولكن إذا كنت تتمتع بصحة جيدة ، فلا يوجد علم يوضح أن تناول شوك الحليب سيساعد الكبد على التخلص من السموم بشكل أسرع أو يحمي الكبد من آثار الكحول.

2. موازنة السكر في الدم

هل أصبت بداء السكري من النوع 2؟ يحتوي السيليمارين الموجود في شوك الحليب على القدرة على خفض مستويات السكر في الدم الصائم و HbA1c وكذلك تحسين حساسية الأنسولين.

بالرغم من ذلك ، فإن شوك الحليب ليس بديلاً عن أدوية السكري ، ويمكن أن يسبب مضاعفات لمرضى السكري. لذلك إذا كنت تفكر في تناوله ، فتحدث بالتأكيد مع مقدم الرعاية الصحية أولاً.

3. تهدئة واضطراب المعدة

أحد الاستخدامات التقليدية لشوك الحليب هو تخفيف عسر الهضم. لا يوجد الكثير من الأدلة التي تثبت فعاليتها بالفعل ، ولكن منظمي الأدوية العشبية في ألمانيا يدرجون شوك الحليب كعلاج محتمل لمعدة حامضة.

4. تعزيز صحة الدماغ

نحن لا نقول أنه يجب عليك الاعتماد على شوك الحليب لحمايتك من مرض الزهايمر أو أي شيء آخر. لكن خصائص سيليمارين المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات قد تحمي رأسك من الآثار الضارة للجذور الحرة ، والتي يمكن أن تعزز وظائف المخ بشكل أكثر صحة مع تقدمك في العمر.

5. تساعد في محاربة حب الشباب

تعالى من البثور؟ قد تساعد خصائص سيليمارين المضادة للأكسدة في تعزيز فعالية العلاجات الأخرى المثبتة. أظهر الأشخاص الذين تناولوا 140 ملليجراماً من سيليمارين و 100 ملليجرام كبسولات دوكسيسيميكلين يومياً لمدة 8 أسابيع انخفاضاً في آفات حب الشباب.

لكن تناول الدوكسيسيميكلين بمفرده ساعد في تقليل حب الشباب أيضاً ، لذا فإن فوائد إضافة السيليمارين ليست واضحة تماماً.

6. حافظ على الكوليسترول في السيطرة

قد يكون من المفيد جعل شوك الحليب جزءاً من نظام الكوليسترول الصحي (تناول الطعام بشكل صحيح وممارسة الرياضة بشكل طبيعي): وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا هذه العشبة لإدارة مرض السكري لديهم مستويات أقل من الكوليسترول مقارنة بأولئك الذين تناولوا دواءً وهمياً.



جذر الخولنجان: الفوائد والاستخدامات

الفوائد المحتملة

تم استخدام جذر الخولنجان في الطب التقليدي كعلاج لأمراض مختلفة ، وهناك عدد متزايد من الدراسات العلمية التي تدعم هذه الاستخدامات.

عني بمضادات الأكسدة

يعتبر جذر الخولنجان مصدرًا غنيًا لمضادات الأكسدة ، وهي مركبات نباتية مفيدة تساعد في محاربة الأمراض وحماية خلاياك من إتلاف الجذور الحرة.

إنه عني بشكل خاص بالبوليفينول ، وهي مجموعة من مضادات الأكسدة المرتبطة بفوائد صحية ،

مثل تحسين الذاكرة وخفض نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول الضار (الضئار)

يُعتقد أيضًا أن البوليفينول يحمي من التدهور العقلي ومرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب.

كل من الزنجبيل والكركم - وهما من أقرباء جذر الخولنجان - عنيان أيضًا بالبوليفينول وقد تم

ربطهما بهذه الفوائد

حماية ضد بعض أنواع السرطان

قد يساعد جذر الخولنجان في حماية جسمك من أنواع معينة من السرطان.

تشير دراسات أنبوب الاختبار إلى أن المركب النشط في جذر الخولنجان ، المعروف باسم

galangin ، قد يقتل الخلايا السرطانية أو يمنعها من الانتشار

وبشكل أكثر تحديدًا ، سلطت إحدى الدراسات الفئوى على قدرة التوابل على قتل سلالتين من خلايا

سرطان القولون البشرية. تشير دراسات أخرى إلى أنه قد يحارب خلايا سرطان الثدي والقناة

الصفراوية والجلد والكبد

يحمي من الالتهابات

قد تحارب الزيوت الأساسية المستخرجة من جذر الخولنجان مجموعة من الكائنات الحية الدقيقة.

على هذا النحو ، قد يميل جذر الخولنجان العمر الافتراضي لبعض الأطعمة. إضافةً إلى ذلك ، فإن

إضافة جذر الخولنجان الطازج إلى وصفاتك قد يقلل من خطر الإصابة بالعُثُمات ، وهي عدوى

ناجمة عن تناول المحار غير المطبوخ جيدًا.

علامة على ذلك ، تشير دراسات أنبوب الاختبار إلى أن جذر الخولنجان قد يقتل البكتيريا الضارة ،

بما في ذلك *E. coli* و *Staphylococcus aureus* و *Salmonella Typhi* ، على الرغم

من أن فعاليته يبدو أن تختلف بين الدراسات

أخيرًا ، تشير بعض الأبحاث إلى أن جذر الخولنجان قد يحمي من الفطريات والخمائر والطفيليات.

ومع ذلك ، لا تتفق جميع الدراسات



اللفل الحار الجاوي

اللفل الحار بويانغ أو الفلفل الطويل: الاستخدامات والوصفات
النبات عبارة عن كرمة متسلقة يبلغ قطرها حوالي 3-4 مم، يبلغ طول أوراقها حوالي 10-12 سم وعرضها 3-3.5 سم، الكرمة ثنائية المسامير ، يبلغ طولها حوالي 5 سم وطول الإناث حوالي 4 سم، ثوتها كروية ومرتبعة بشكل كثيف على المحور.

طعم Cabe Puyang مثل الفلفل ويعطي تأثيرًا دافئًا على الجسم، قبل وقت طويل من وصول الفلفل الحار واللفل إلى إندونيسيا ، تم استخدام هذا النبات كأعشاب في الأطباق الإندونيسية لإضافة الحرارة، وفقًا للأبحاث والفنالج ، يحتوي Cabe Puyang على piperine و chavicine و palmitic حمض tetrahydropiperpic و sesamin و زيت أساسي.

في إندونيسيا ، يعتبر Jamu Cabe Puyang من بين مشروبات Jamu الشعبية التي لها العديد من الفوائد الصحية. يشرب الناس Jamu Cabe Puyang لتخفيف آلام العضلات وتقليل الحمى، بالنسبة لأولئك الذين يعانون من فقر الدم ، لدى Jamu Cabe Puyang القدرة على زيادة إنتاج خلايا الدم الحمراء.

بخلاف تلك المذكورة أعلاه ، يتمتع Cabe Puyang أيضًا بفوائد أخرى مثل: كمنسك لتقليل وعلاج الألم الناتج عن التواء العضلات أو الحمى أو وجع الأسنان.

كمضاد للالتهابات

لتقليل أعراض مرض البري بري

لعلاج البرد وأعراض أخرى مثل الحمى وسيلان الأنف والسعال

للمساعدة في مشاكل الهضم مثل التهاب المعدة والانتفاخ

لتخفيف النفخ أو الاختناق

لزيادة الطاقة والقدرة على التحمل ، خاصة للذكور البالغين

لتخفيف من أعراض الروماتيزم

لتسريع الدورة الدموية ومنع ارتفاع ضغط الدم

لمنع الغثيان



جامو: الفن الإندونيسي القديم للعلاج بالأعشاب

الجامو الإندونيسي - جزء من نظام متكامل للصحة والجمال الداخلي والخارجي ، يشمل المساحيق والحبوب والمراهم والمستحضرات والتدليك والفولكلور القديم - غير معروف لمعظم الغربيين. كيف ومتى وأين ولماذا تم تطوير هذه العلاجات؟ وما الذي يميزهم؟ من خلال صفحات هذا الكتاب ستتعرف على العالم المطلق للقصور الجاوية القديمة حيث تم إتقان الجامو الإندونيسي. تتلقى بالمعالجين وصناع الجامو الذين انتقلت مهاراتهم من جيل إلى جيل وتتعرف على علاجاتهم. يتم تقديم المشورة حول مكان العثور على هذه العلاجات القديمة ، بما في ذلك الصيغ التي يمكن صنعها بأمان في المنزل. المعلومات الواردة هنا مخصصة للأشخاص الذين يرغبون في معرفة المزيد عن الصحة والجمال الإندونيسي ، واستخلاص استنتاجاتهم الخاصة وحتى تجربة الجامو لأنفسهم.

يعتبر الجامو الإندونيسي نظامًا متكاملًا للصحة والجمال الداخلي والخارجي ، وله تاريخ يبلغ 1200 عام ، ومع ذلك لا يُعرف الكثير عنه خارج هذه الدولة الجزرية المتنوعة. أول كتاب يستكشف بشكل شامل الخلفية والمواد وتطبيق هذا النهج الشامل ، جامو: الفن الإندونيسي القديم للعلاج بالأعشاب هو نتيج لعشر سنوات من البحث وأكثر من 100 مقابلة مع الممارسين والمنتجين - من ربات البيوت في صيدليات المطبخ إلى الرؤساء التنفيذيون للشركات متعددة الجنسيات. يتزامن نشره مع الفوافر المتزايد في الغرب للمستحضرات الحديثة لهذه العلاجات العشبية الغريبة. يشمل الطب والتدليك ومستحضرات التجميل والفولكلور ، جامو بتطبيق على أنماط الحياة اليوم كما كان في العالم المخلخل في القصور الجاوية القديمة حيث تم إتقانه. تكملها الصور التوضيحية التي تم التقاطها في الموقع ، وتعد Jamu أول مرجع نهائي لنظام الرعاية الصحية الغريب والعملية هذا.





قوائد واستخدامات Candlenut

Candlenut (المعروف أيضًا باسم *Aleurites Moluccanus*) هو في الواقع شجرة مزهرة في جنس *Aleurites* ينتمي إلى عائلة *Euphorbiaceae*. الجوز الإندونيسي ، جوز الكوكوي ، شجرة زيت الملوكان ، شجرة القالو ، بوا كيراس ، الجوز التونغ ، الجوز الأثيني ، الميلوكان والجوز البلجومي. يأتي اسم الجنس من الكلمة اليونانية *aleuron* التي تعني الدقيق في إشارة إلى الغبار الأبيض الشبيه بالدقيق الموجود على أوراق الأحداث. تعني التسمية المحددة من جزر الملوك (المعروفة أيضًا باسم جزر التوابل) الواقعة في شرق إندونيسيا والتي تعد جزءًا من السكان الأصليين

تعود أصول أشجار الشمعدان إلى الغابات الاستوائية المطيرة الشمالية في أستراليا ، وجزر مولوكاس ، وماليزيا ، وتوجد في العديد من الجزر في جنوب المحيط الهادئ. يشتق الاسم النباتي *Aleurites* من الكلمة اليونانية "فلوري" في إشارة إلى المظهر الفضي المسحوق لأوراقها الفتية. يُشتق الاسم الشائع من تقليد صنع شمعة خام عن طريق تمرير الجزء الأوسط من سعف النخيل من خلال الجوز الخام مثل القنديل وإشعاله. نظرًا لارتفاع نسبة الزيت في الجوز ، سيحترق هذا الجهاز مثل الشمعة. استخدمت شمع المكسرات في صناعة الدهانات والورنيش والصابون ،

شمعة الأندونيسية

يُعرف أيضًا باسم *Kemiri* باللغة الإندونيسية ، *Kukui* في هاواي ، وهو عنصر أساسي في الطعام والجمال والعلاجات الصحية. في إندونيسيا ، هذا المكون ليس فقط لكتنوع استخداماته ولكن لقوائده ، إليك بعض الاستخدامات الشائعة في إندونيسيا. يحتوي *Candlenut* أيضًا على زيت ويحتوي على نسبة عالية جدًا من الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 وأوميغا 6 (EFA). في الواقع ، يمثل الزيت 69٪ EFA ، مما يجعله مرتفعًا مع زيت بذور الكتان وزيت بذور الشيا (71٪ و 70٪ على التوالي). نحن نشترى فقط من منطقة شرق إندونيسيا والجزر الصغيرة المحيطة بها ، لأن نموها بشكل طبيعي وتحتوي على نسبة عالية من النفط تتجاوز 65٪ ، علاوة على ذلك ، إذا تمكنا من جلبها إلى سوق أفضل ، فستعطي فائدة كبيرة للسكان المحليين.

جامو: الكركم الأندونيسي وصحة الزنجبيل مقوي

. عادة ما يتم تقديمه مبرداً ، وهو مشروب بلون القطيفة اللامع ، بنكهة مكتقة بالكركم والزنجبيل والليمون. إنها أشياء قوية ذات نكهة قوية اكتسبت طعمًا سريعًا لها. أجده منعشًا بشكل فريد ، وبالطبع فإن المعرفة بأنه جيد للغاية بالنسبة لك تساعد في تقليل الدواء أيضًا.

الفوائد الصحية للكركم

يعد الكركم من أقوى الأعشاب العلاجية ، وهو جذور أو جذر (يشبه في شكله الزنجبيل) يمكن استخدامه طازجًا أو في شكل مسحوق جاف. إلى جانب كونه مضادًا قويًا لالتهابات ومزيلًا طبيعيًا لسموم الكبد ومنظف للكلية ، يُعتقد أيضًا أن له مجموعة من الفوائد الصحية بما في ذلك مضادات الأكسدة والجهاز الهضمي ومضاد الصفائح (يقلل التجلط) وخفض الكوليسترول وخصائص مضادة للسرطان.

تأتي الفوائد الصحية للكركم من الكركمين ، المكون النشط الذي تكم دراسته الآن في جميع أنحاء العالم لفوائده الصحية المحتملة في درء الخرف والسرطان.

إن ما مقدار الكركم الجيد بالنسبة لك؟ هيئة المحلفين خارج. تختلف الجرعات الموصى بها على نطاق واسع ، اعتمادًا على كيفية استهلاكها وما إذا كانت جرعة وقائية أو علاجية. لا أستطيع أن أخبرك عن الكمية الموجودة في كأس الجامو ، لكن يمكنني أن أخبرك أن الكثير من الناس يشربونها يوميًا ، وخاصة إذا كانوا يعانون من أي نوع من الأمراض.

مكونات

125 جرام كركم طازج (حوالي 4.5 أونصة أو 34 كوب ، مفروم خشن)

20 جم من جذر الزنجبيل الطازج (قطعة بحجم إصبع كبير)

2-4 ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج

1-2 ملعقة كبيرة عسل (أو بديل شراب القيقب أو محلي من اختيارك)

تعليمات

نظف الكركم وقشره لإزالة أي بشرة أو عيوب. ضعيها في الخلاط مع شرائح الزنجبيل و 4 أكواب من الماء. حتى مزيج سلس.

يُسكب المزيج في قدر ويُترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة. يرفع عن النار ويضاف عصير الليمون والعسل حسب الرغبة. لقد استخدمت ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون وملعقة كبيرة من العسل ، لكن يمكنني أن أرى أن المزيد من أي منهما سيكون لطيفًا أيضًا حسب ذوقك.

صفيها من خلال غربال ناعم جدًا ، أو كيس حليب الجوز أو قطعة قماش من الشاش (تذكر ، سوف تلتصق) ، صفيها في زجاجة زجاجية أو جرة وضعها في التلاجة.

معلومات التغذية

السرعات الحرارية: 53 كيلو كالوري | كربوهيدرات: 3 جم | الدهون: 4 جم | الدهون المشبعة: 2

جم | صوديوم: 16 ملغ | بوتاسيوم: 13 ملغ | فيتامين ج: 1.7 ملغ

jamu: kerkem al'andunisiu wasihat al'zngibil murqasi



كنكور: عشبة رائعة ذات فوائد عديدة

Kencur أو الزنجبيل العطري هو أحد الأعشاب الشائعة في المطبخ الإندونيسي بالإضافة إلى مشروبات Jamu التقليدية. يُعرف kencur في عالم النبات باسم *Kaempferia galanga* ، وهو نبات من عائلة الزنجبيل يوجد بشكل أساسي في المناطق المفتوحة في إندونيسيا وجنوب الصين وتايوان وكمبوديا. في لمحة ، جذمور (جذر) Kencur يشبه مظهر الزنجبيل ، ولكن له نكهة مختلفة ومميزة. لها طعم قوي مع طعم لاذع.

Kencur هو العشب الرئيسي المستخدم في العديد من الأطباق الإندونيسية مثل Urap (خضروات مختلطة مع جوز الهند المبشور) ، rempeyek ، Pecel (بسكويت الفول السوداني التقليدي الإندونيسي) وعدد من وصفات الخضار المقلية. رائحة مميزة حقا تميز تلك الأطباق. Kencur هو مصدر للزنك والنشا وإيثيل أستر ، بارايومارين ، يورنيول ، معبد ، حمض سيناميك ، ومواد غذائية أخرى تفسر سبب استخدامه في العديد من تطبيقات الطب الشعبي على مر العصور ، وخاصة في جنوب شرق آسيا.

Jamu Beras Kencur الإندونيسي هو أحد الأدوية البديلة التي تستخدم Kencur كمكونات رئيسية. لذلك ، إذا كنت ترغب في تجربة الفوائد الصحية لهذه العشبة ، يمكنك صنع Jamu Beras Kencur في المنزل وشره بانتظام.

فيما يلي الفوائد التي يمكنك الحصول عليها من Kencur:

زيادة الطاقة

Kencur جيد لزيادة طاقتك. ببساطة قم بغلي 2 سم من Kencur بكوب واحد من الماء ، واشربه كل ليلة قبل الذهاب للنوم. في صباح اليوم التالي ستجد نفسك منتعشًا وحيويًا. لمعلوماتك ، لا تزال العديد من صيغ النخوخ التبتية واليابانية تحتوي على هذا الجذمور ، وخاصة في الصيغ لتعزيز الطاقة والوعي ، والتغلب على الإرهاق ، وخلق بيئة داخلية سلمية وتأملية.

انخفاض الكوليسترول السيئ

يمكن لجامو المصنوع من Kencur تعزيز إنتاج الصفراء في أجسامنا. الصفراء مسؤولة عن امتصاص الغذاء والتخلص من السموم ، بما في ذلك الكوليسترول الضار.

جامو بيراس كنكور

المصدر: kulinersehat.com

مضادات الأكسدة

يحتاج جسمنا إلى مضادات الأكسدة لصد الجذور الحرة الخطرة والفيروسات. يمكنك الحصول على هذه الفائدة من Kencur ، لأنه يحتوي أيضًا على مضادات الأكسدة. وهذا يفسر أيضًا سبب كون Kencur مفيدًا لزيادة مناعتك.





زيت كاجيبوت اندونيسيا

وصف

تعد إندونيسيا واحدة من أكبر منتجي زيت الكاجيبوت وهي أيضًا أكبر مستهلك.

ينتج عن طريق التقطير بالبخار من أوراق شجرة الآس ، ويطلق عليه أيضًا الاسم النباتي *Melaleuca leucadendra*. يمكن العثور عليها بالقرب من الشواطئ في جزيرة يولاو يورو في مالوكو وفي بعض أجزاء جاوة الوسطى.

يستخدم بشكل أساسي في زيوت التدليك ، كما يستخدم لصفاته العلاجية في علاج آلام المعدة ونزلات البرد والتهان ولدهات الحشرات. تستهلك صناعة الأدوية أكثر من 90٪ من النفط المنتج محليًا.

الكاجيبوت هو رد إندونيسيا على الأوكالبتوس الصيني. كلاهما يستخدم في تطبيقات مماثلة cajeput شائع أيضًا في دول جنوب شرق آسيا الأخرى.

تنتج إندونيسيا حوالي 325 - 350 طن متري سنويًا ، مما يجعلها واحدة من أكبر الزيوت الأساسية المنتجة في إندونيسيا من حيث الحجم. أشجار الكاجيبوت دائمة الخضرة ويمكن أن يصل ارتفاعها إلى 30 مترًا. عادة ما يكون لديهم لحاء أبيض إسفنجي مع جذع ملتوي.

الفوائد الصحية لـ Kaffir Lime

وصف

Kaffir Lime هي فاكهة حمضية تشبه إلى حد كبير الجير التقليدي ولكنها صغيرة الحجم ولها قشرة خضراء فريدة وخشنة. على عكس شجرة الليمون العادية ، تشبه أوراقها في الواقع ورقيتين متصلتين. للأوراق رائحة مميزة وقوية للغاية لا يمكن استبدالها بسهولة بتوابل أخرى أو حتى من زيوت مستخرجة من نباتات أخرى من نفس العائلة.

يتم إنتاج الجير الكافري الإندونيسي من منطقة جاوة الشرقية ، ولكن من المعروف أنه ينمو في المناخات الاستوائية الأخرى مثل مدغشقر وتايلاند.

لأزراعة شتلات الجير الكافري تزرع في مساحات دافئة ومعتدلة. يجب قص الأوراق بشكل متكرر لضمان النمو المناسب وعند بلوغها مرحلة النضج ، يتم قطف الأوراق وإرسالها للتقطير. ثم يتم تقطير الأوراق الخضراء الطازجة لشجرة الليمون الكافري بالبخار للحصول على الزيت. تقع كميات الصادرات في حدود 2 إلى 3 طن متري ، وتميل إلى أن تظل مستقرة مع تقلبات قليلة أو معدومة في الكميات أو الأسعار.

يقدم كل جزء من الكافير شيئًا مختلفًا ، سواء كان الأوراق أو الفاكهة أو الزيت أو القشرة. غالبًا ما توجد الأوراق في العديد من الأطباق التايلاندية على وجه الخصوص في الحساء والسلصات مثل حساء توم يوم.

النكهة القوية ناتجة عن تركيزات عالية من السيترينيلول والليمونين والبيرول. هذه ليست مفيدة للنكهات فحسب ، بل هي السبب وراء وجود العديد من الفوائد الصحية المرتبطة به. باختصار ، يمكنك تلخيص الليمون الكافري على أنه يوفر فوائد للمساعدة في إزالة السموم من الدم ، وتعزيز صحة الفم الجيدة ، وتحفيز الجهاز الهضمي ، وتقليل ظهور الندبات والتجاعيد ، وطارده جيد للحشرات ، وتقوية جهاز المناعة ، وتخفيف شعر الرجال وفروة الرأس (لأنه يقلل عملية الصلع ويمتص قشرة الرأس).





فلفل مونتوك الأبيض

لا تزال جودة فلفل مونتوك الأبيض في المرتبة الأولى بين أكثر أنواع الفلفل الحار والعطرية. فلفل مونتوك الأبيض هو أفضل أنواع الفلفل الأبيض في العالم لأنه يحتوي على أعلى نسبة من الفلفل ، وأصبح فلفل مونتوك الأبيض من الفلفل المفضل في أوروبا. لا يزال فلفل مونتوك الأبيض حاليًا سلعة رئيسية تم تصديرها إلى الخارج ، بما في ذلك أوروبا وأمريكا.

الفوائد الصحية للفلفل الأبيض:

يجعل الفلفل الأبيض بشكل أفضل لمن يعانون من فقدان الشهية لأنه يعزز الشهية ويعزز النقرس الصحي. تساعد البهارات على التخلص من إفرازات الشعب الهوائية. كما أنه يستخدم لعلاج الإمساك لأنه يدعم تسج الأمعاء الخليطة ويسرع عملية التمثيل الغذائي. له تأثير مضاد للالتهابات وينعش التنفس. إنه يقوي جهاز المناعة ويقوي الجسم بشكل عام. يقي الجسم من السموم المتسارعة ويعزز الدورة الدموية. إن تناول الفلفل الأبيض بانتظام يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطانات المختلفة. تستمر مونيشا في القول ، " الفلفل الأبيض يساعد في الوقاية من السرطان عن طريق منع تكوين الجذور الحرة. كما أنه يساعد في إنقاص الوزن بسبب وجود مادة الكايبسيسين التي تحرق الدهون في الجسم.

الفوائد الصحية للفلفل الأسود:

يصرف النظر عن تعزيز نكهة الطبق ، من المعروف أن ملك الثوابل يقدم عددًا من الفوائد الصحية. يساعد تناول الفلفل الأسود المنتظم في النظام الغذائي على إنقاص الوزن ، ويحسن الهضم ، ويعزز التمثيل الغذائي ، ويعالج مشاكل الجلد ، والربو ، ويعالج الجيوب الأنفية واحتقان الأنف. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والكبد. ويضيف خبير التغذية أن " الفلفل الأسود يساعد على الهضم عن طريق تحفيز الإنزيمات والعصائر. كما أنه علاج يعالج البرد والسعال عن طريق تنشيط الدورة الدموية وتدفق المخاط ".

زيت القرنفل اندونيسيا

وصف

يتم تقطير الزيت الخام المستخرج من أوراق وبراعم وساق هذا النبات من عائلة **Myrtaceae** بالبخار في المزارع ومعالجته في منشآت لإنتاج درجات مختلفة من زيت القرنفل ومشتقاته.

أشجار القرنفل موطنها إندونيسيا. تعد إندونيسيا أيضًا أكبر مستهلك لبرعم القرنفل ، والذي يستخدم بشكل أساسي في صناعة سجائر كريتيك. بسبب هذا الطلب ، يستخدم المزارعون المكودات المتبقية من شجرة القرنفل لإنتاج زيوت الأوراق والساق ومشتقاتها.

تزدهر أشجار القرنفل جيدًا في ظل ظروف مفتوحة على ارتفاعات عالية حيث يوجد توزيع عادل لسقوط الأمطار. تُزرع الشتلات في وسط الحفر خلال شهري مايو ويونيو في بداية الرياح الموسمية وتُروى بانتظام.

Clove_ALL داخل إندونيسيا تنتج جافا حوالي 70٪ من كل القرنفل بينما تساهم سولاويزي بنسبة 30٪.

يستخدم القرنفل للأعراض الطبية لعدة قرون. تتميز زهرة القرنفل بخصائص مطهرة قوية تجعلها مثالية لجميع أنواع العلاج للجروح والكدمات والعضات وحتى الالتهابات الفطرية.

يستخدم بكثرة في صناعة طب الأسنان لخصائصه المبيدة للجراثيم. نظرًا لأنه له تأثير مخدر ، يمكن استخدامه كمخدر خفيف أثناء الإجراءات أو لعلاج آلام الأسنان واللثة. غالبًا ما تشم رائحة القرنفل في الهواء عند زيارة طبيب الأسنان.

يستخدم القرنفل أيضًا في جميع أنحاء عالم العلاج بالروائح ، وغالبًا ما يخفف من أعراض التوتر لأنه مرخي معروف. يوجد أيضًا في خلطات للمساعدة على النوم المريح وللمن يعانون من الاكتئاب الخفيف.



زيت السترونيلا اندونيسيا

وصف

يتم استخراج زيت السترونيلا من عشب (Cymbopogon winteranus) موطنه سريلانكا وجاوا (إندونيسيا). يستخدم النوع Cymbopogon winteranus لإنتاج زيت السترونيلا عن طريق التقطير البخار.

يشيع استخدام السترونيلا في الصابون والشموع والعطور وغيرها من المنتجات في صناعة مستحضرات التجميل. وهو أيضًا مادة نباتية غير سامة طاردة للحشرات ، مسجلة لهذا الاستخدام في الولايات المتحدة منذ عام 1948. ستجدها مدرجة في العديد من المنتجات الموضعية.

كمعطر في صناعة العطور ، تم تمثيله بشكل جيد تاريخيًا بسبب محتواه من السترونيلال والسترونيلول والجيراينيول.

عاليًا ما يشار إليه باسم "Citronella Oil Java Type" نظرًا لأصوله. إندونيسيا هي ثاني أكبر منتج بعد الصين. تشير التقديرات إلى أن إجمالي الإنتاج العالمي من السترونيلا يبلغ حوالي 4000 طن وتمثل الصين وإندونيسيا حصة 40 ٪ من هذا الحجم.

تاريخياً ، كان للصين أساس تكلفة أقل لهذا المنتج ونتيجة لذلك هي المنتج المهيمن ، ولكن هذا يتغير ، لذا راقب تحديثات السوق لدينا للتحور على المصدر الأكثر تنافسية.



زيت كانانجا اندونيسيا

وصف

يُشتق زيت كانانجا من أزهار شجرة كانانجا ، وهي موطنها الأصلي أجزاء من آسيا ، بما في ذلك إندونيسيا. إنه عضو في عائلة Annonaceae - Custard Apple. يشكل عام ، ينمو معظم أفراد هذه العائلة النباتية حتى يصل متوسط ارتفاعها إلى 12 مترًا. الزهرة متدلية ، طويلة الساق ، بسنة بتلات ضيقة صفراء مخضرة وتنتج الزيت العطري ذو الرائحة العالية.

يتم تقطير الأزهار بالماء لخصائصها الحلوة والزهرية والخشبية قليلاً.

في العلاج بالروائح ، يستخدم هذا الزيت كمضاد للاكتئاب وكمسكن. كما أنه يعتبر مثبِّطاً للشهوة الجنسية ويعتقد أنه يحفز الدورة الدموية.

تنتمي عائلة كانانجا إلى نفس عائلة الإيلنج ، والتي يمكن العثور عليها في مناطق مثل مدغشقر. يتم استخدام Cananga بشكل متكرر عندما يكون توافر ylang ylang محدوداً و / أو تكون الأسعار أعلى.

يستخدم Cananga في صناعة العطور ويؤزرع فقط في منطقة جاوة الشرقية بإنتار والمناطق المحيطة بها.



زيت الزنجبيل الإندونيسيا الطازجة

وصف

يزرع الزنجبيل في جاوة وجنوب سومطرة بالزيت الناتج عن التقطير المائي أو البخار.

يتم الحصول على زيت الزنجبيل باستخدام ساق تحت الأرض معقود وسميكة وذات لون بيج ، والتي تُعرف أيضًا باسم جذمور.

يمتد الجذع بحوالي 12 بوصة فوق الأرض بأوراق خضراء طويلة وضيقة ومضلعة مقرونة بأزهار بيضاء أو خضراء صفراء. الزنجبيل له نكهة زنجية حارة ونكهة عطرية غنية وحلوة ودافئة وخشبية

يستخدم الزنجبيل الطازج محليًا بشكل رئيسي في صناعة Jamu (طب الأعشاب التقليدي). كما أنها تستخدم في نكهات المشروبات مثل شاي الزنجبيل والقهوة بنكهة الزنجبيل والتي تحظى بشعبية كبيرة في إندونيسيا. يستخدم الزنجبيل الطازج في أماكن أخرى في مجموعة واسعة من الصناعات مثل صناعة العطور والعلاج بالروائح ومستحضرات التجميل والنكهات والعطور والمواد الغذائية والمشروبات.

حجم زيت الزنجبيل سنوي صغير حوالي 10-5 طن متري.

ستننتج عملية التقطير المائي لجذور الزنجبيل حوالي 0.3 - 0.5 ٪ من الزيت اعتمادًا على مساحة الزراعة وعمر الجذمور. يقوم بعض المزارعين أيضًا بالتقطير بالبخار للجذور المجففة في بعض المناطق وتتراوح تلك الغلات من 1.5 إلى 1.8 ٪



يوجينول USP إندونيسيا

وصف

Eugenol USP هو سائل أصفر شاحب صافٍ مستخرج من زيت القرنفل بالتقطير التجزيئي تحت التفريغ. تشمل المصادر الأخرى للأوجينول جوزة الطيب والقرفة والريحان وورق الغار. يتكون زيت القرنفل من 80 إلى 95 بالمائة من الأوجينول.

يستخدم الأوجينول في صناعة العطور والمنكهات والزيوت الأساسية وفي الطب (خاصة طب الأسنان) كمطهر موضعي ومخدر. ستجده أيضًا في منتجات مثل عسل القم ومعالجين الأسنان والصابون ومبيدات الحشرات. كما يستخدم بشكل متزايد في صناعة الأعلاف الحيوانية حيث ثبت أنه يحسن المناعة في الحيوانات بما في ذلك الماشية والدجاج والخنازير.

يستخدم نبات الأوجينول السابق من قبل أطباء الأسنان لأنه مطهر ومضاد للالتهابات. غالبًا ما يطبقونه على اللثة لقتل الجراثيم وتخفيف آلام جراحة الأسنان. قد تجده مستخدمًا أثناء إجراءات معينة مثل قلع الأسنان والحشوات وقنوات الجذر.

يحتوي الأوجينول على الصيغة الكيميائية C10H12O2



كلوف تريبين اندونيسيا

وصف

يعتبر القرنفل منتجًا ثانويًا ناتجًا عن عملية إنتاج زيوت القرنفل المختلفة ، والتي تحتوي على نسبة عالية من الكاربيوبينين (70٪ على الأقل).

يتم تقطير الزيت الخام المستخرج من أوراق ودراعم وساق هذا النبات من عائلة **Myrtaceae** بالبخار في المزارع ومعالجته في منشآت لإنتاج درجات مختلفة من زيت القرنفل ومشتقاته.

أشجار القرنفل موطنها إندونيسيا. تعد إندونيسيا أيضًا أكبر مستهلك لبزعم القرنفل ، والذي يستخدم بشكل أساسي في صناعة سجائر كريتيك. بسبب هذا الطلب ، يستخدم المزارعون المكودات المبتقبة من شجرة القرنفل لإنتاج زيوت الأوراق والساق ومشتقاتها.

تزدهر أشجار القرنفل جيدًا في ظل ظروف مفتوحة على ارتفاعات عالية حيث يوجد توزيع عادل لسقوط الأمطار. تُزرع الشتلات في وسط الحفر خلال شهري مايو ويونيو في بداية الرياح الموسمية وتُروى بانتظام.

تنتج جاوا في إندونيسيا حوالي 70٪ من كل القرنفل بينما تساهم سولاويزي بنسبة 30٪.

يستخدم القرنفل للأغراض الطبية لعدة قرون. تتميز زهرة القرنفل بخصائص مطهرة قوية تجعلها مثالية لجميع أنواع العلاج للجروح والكدمات والحضات وحتى الالتهابات الفطرية.

يستخدم بكثرة في صناعة طب الأسنان لخصائصه المبيدة للجراثيم. نظرًا لأنه له تأثير مخدر ، يمكن استخدامه كمخدر خفيف أثناء الإجراءات أو لعلاج آلام الأسنان والثقة. غالبًا ما تنتم رائحة القرنفل في الهواء عند زيارة طبيب الأسنان.

يستخدم القرنفل أيضًا في جميع أنحاء عالم العلاج بالروائح ، وغالبًا ما يخفف من أعراض التوتر لأنه مرخي معروف. يوجد أيضًا في خلطات للمساعدة على النوم المريح وللمن يعانون من الاكتئاب الخفيف.



زيت جوزة الطيب اندونيسيا

وصف

شجرة جوزة الطيب، *Myristica fragrans* هي موطنها الأصلي جزر الملوك ، إندونيسيا. تحتوي الثمرة على جوز مغطى بقشرة صلبة. يغطي الحزام الأحمر اللون (المعروف باسم الصولجان) القشرة. بمجرد أن تنضج الثمرة سفتج لتكشف عن الصولجان وستسقط على الأرض ليتم جمعها أو يمكن قطعها قبل السقوط مباشرة. تتم إزالة الصولجان بدايةً تاركاً جوزة الطيب (الجوز) متاحة ليتم طحنها ومعالجتها.

يتم استخلاص الزيت من "الجوز" بالتقطير بالبخار بعد طحن جوزة الطيب.

جوزة الطيب أحلى قليلاً من الصولجان مما يجعل التوابل الجافة أو المطحونة المفضلة في العديد من أطباق الطهي. كزيت أساسي يستخدم على نطاق واسع في صناعة العطور والمستحضرات الصيدلانية بالإضافة إلى نكهة طبيعية للمخبوزات والمشروبات والعصائر والحلويات.

تصدر إندونيسيا حوالي 350-400 طن متري من زيت جوزة الطيب كل عام وهو ما يمثل حوالي 80 ٪ من الإنتاج العالمي. اليوم المنتج هو في الغالب المزارع المحسودة.



زيت لحاء ماسويا اندونيسيا

وصف

يتم تصنيف لحاء Massoia وفقاً لمحتوى لاكتون C10 الخاص به وهو متوفر بدرجات 50٪ و 65٪ و 90٪ و 95٪.

يتم إنتاج اللاكتون من لحاء شجرة المسوية ، ويستخدم كمنكهات غذائية وكمادة مضافة في صناعة الألبان.

موطن الشجرة هو إندونيسيا ، يرتفع ثوبها على ارتفاعات تتراوح بين 400-1000 متر فوق مستوى سطح البحر.

يتم إنتاج الزيت عن طريق التقطير بالبخار بعد التقطيع ثم طحن لحاء الشجر مسبقاً.



زيت الصولجان اندونيسيا

وصف

شجرة جوزة الطيب ، *Myristica fragrans* هي موطنها الأصلي جزر الملوك ، إندونيسيا. تحتوي الثمرة على جوز مغطى بقشرة صلبة. يغطي حزام / أبريل أحمر اللون (هذا صولجان) الصدفة. بمجرد أن تنضج الثمرة ستفتح لتكشف عن الصولجان ويستقر على الأرض ليتم جمعها أو يمكن قطفها قبل السقوط مباشرة. سيتم إزالة الصولجان بعناية وتجفيفه ثم معالجته بالتقطير بالبخار.

الشجرة نفسها لا تؤتي ثمارها حتى عمر 8-10 سنوات ولكن يمكن أن تنمو إلى ارتفاع يصل إلى 50 قدمًا وتعيش حتى 75 عامًا! على الرغم من أن الأشجار يمكن أن تزهر على مدار العام ، إلا أن فترات الإزهار الرئيسية هي حوالي مارس / أبريل وأكتوبر / نوفمبر.

في حين أن جوزة الطيب لها رائحة قوية وعتية وحارة والمسك إلى حد ما ، فإن الصولجان أكثر حساسية مع نغمات حلوة تذكرنا بجوزة الطيب المشهورة حديثًا.

الصولجان هو مكون عطري شائع يوجد غالبًا في كولونيا الرجال وما بعد الحلاقة. له بعض الفوائد المذهلة كمنتج للعلاج بالروائح الموضعية لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم. كما يعتبر مفيدًا للعديد من الحالات مثل التهاب المفاصل والتعب والقلق.

كما هو الحال مع زيت جوزة الطيب الأساسي ، فإن المكونات الرئيسية لزيت الصولجان العطري هي سابينين ، ألفا بينين ، ميرسين ، ليمونين ، 1,8-سينول ، تربينين-4-أول ، ميريسينين ، بيتا-تربينين ، وسافرون.



زيت نجيل الهند اندونيسيا

وصف

يتم الحصول على زيت نجيل الهند عن طريق التقطير بالبخار لجذور نجيل الهند المجففة (*Vetiveria zizanioides*).

يمكن أن ينمو نجيل الهند حتى ارتفاع 1.5 متر وعرضه. السيقان طويلة والأوراق طويلة ورفيعة وصلبة نوعًا ما ، الزهور أرجوانية بنية. بشكل فريد إلى حد ما ، يتمتع نجيل الهند بجذور عميقة ومتماسكة جيدًا يمكن أن تنمو أي شيء على عمق 4 أمتار.

نشأ نجيل الهند في الهند ويزرع على نطاق واسع في المناطق الاستوائية من العالم. المنتجون الرئيسيون في العالم هم هايتي والهند وجاوة (إندونيسيا) وريونيون.

يُزرع نجيل الهند من أجل الزيت العطري العطري المقطر من جذوره ، وهو مدمج بعمق في صناعة العطور الخريبة.

يقدر الإنتاج العالمي بحوالي 250 طنًا سنويًا تساهم إندونيسيا بما يتراوح بين 25 و 30 طنًا سنويًا.

يتمتع نجيل الهند بخصائص تثبيت ممتازة ، مما يجعله قاعدة خشبية جيدة في العطور ، وخاصة عطور الرجال.



زيت الباتشولي اندونيسيا

وصف

يتم إنتاج زيت الباتشولي عن طريق التقطير بالبخار للأوراق المجففة من Pogostemon Cablin.

النبات موطنه مناطق استوائية في آسيا ، ويزرع الآن على نطاق واسع في الصين وإندونيسيا والهند وماليزيا وموريشيوس وتايوان والفلبين وتايوان وفيتنام ، وكذلك غرب إفريقيا.

إندونيسيا هي أكبر منتج للباتشولي في العالم ، حيث تمثل أكثر من 80٪ من السوق العالمية. الباتشولي نوع معمر يزدهر في المناخات الاستوائية الدافئة. يتراوح حجم الإنتاج السنوي الحالي بين 1000 و 1200 طن متري مع احتساب طلب السوق على أنه متماثل تقريبًا.

على مدى السنوات الأخيرة ، كان هناك تحول في الإمدادات الإقليمية من الباتشولي بين مختلف جزر إندونيسيا. من الناحية التاريخية ، قمنا بربط جافا وسومطرة مع الباتشولي الخاص بنا ، لكن سولاويزي تمثل اليوم حوالي 80٪ من إجمالي المواد الخام المتاحة. لفهم المزيد عن سبب وكيفية تأثير ذلك على الصفات ، يرجى قراءة تقرير الزيوت الأساسية الأولية.

تعتبر Ultra مع PT Van Aroma كشريك إنتاج لنا أكبر مصدر ومنتج لزيت الباتشولي الإندونيسي في العالم.

تشمل الدرجات المتاحة "Dark" و "Light" (خالية من الحديد) و "M.D" (المقطر الجزيئي) مع P. (كحول الباتشولي) يتراوح ما بين 29PA - 34PA.





التوفو الأندونيسي بجوز الهند

مكونات

عبوة 396 جرام من التوفو العضوي المبرّد ، اتبع التعليمات الموجودة على العبوة ، وصفيها

وامسحط عليها لمدة 20 دقيقة ، مقطعة إلى قطع 2 سم

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

4 فصوص ثوم مهروسة

2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

1 ملعقة صغيرة كركم مطحون

2 سم قطعة زنجبيل طازج مبشور

2 ملعقة كبيرة قشر ليمون (حوالي 1 ليمونة متوسطة)

1-2 ملعقة صغيرة سكر نخيل أو سكر بني إذا لم يتوفر

400 مل حليب جوز الهند

3 ملاعق كبيرة جوز هند مجفف

6 حبات بصل أخضر ، مقلمة ومقطعة إلى شرائح طويلة رفيعة أو دائرية

طريقة

تُقلى قطع التوفو في 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. أزلها وصفيها

على لفافة المطبخ لإزالة أي زيت زائد.

يُسخن الزيت المتبقي ويُقلى الثوم لمدة دقيقتين. تصف الكزبرة والكركم ونقل المزيج لمدة 1-2

دقيقة ثم تصف الزنجبيل وقشر الليمون وسكر النخيل. يُطهى لمدة 2-1 دقيقة ثم يُضاف حليب جوز

الهند. يُخلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.

تُضاف قطع التوفو المقليّة وجوز الهند المجفف والبصل الأخضر وتُسخن جيّداً.

يقدم مع أرز مسلوق رقيق.

التوفو الإندونيسي

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

ربع كوب 1/4 كوب kecap manis (انظر ملاحظة المكونات)

2 ملاعق كبيرة صلصة صويا قليلة الصوديوم

4 فص ثوم مفروم

1 ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني أو زيت الكاكاو

1 ملعقة كبيرة خل أرز

2 ملاعق صغيرة كمون مطحون

1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

21 أونصة و 21 أونصة (حوالي 1 1/2 عبوة) من التوفو شديد الصلابة والمعبأ بالماء ، ومربى

جافاً ومقطع إلى مكعبات بحجم 1 بوصة

1/2 كوب زبدة فول سوداني طليخة ناعمة

نصف كوب ماء

2 ملاعق كبيرة كاتشب

2 ملاعق صغيرة 1-2 ملاعق صغيرة صلصة حارة

قائمة التوجيهات

الخطوة 1

يُمزج الكيكاب مع صلصة الصويا والثوم والزيت والخل والكمون والكزبرة في وعاء صغير. احفظ

ملعقتين كبيرتين من التتبيلة في وعاء متوسط. ضع التوفو في كيس بلاستيكي كبير قابل للخلق.

اسكب المتبقي من التتبيلة في الكيس. انقع في التاجية لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل.

الخطوة 2

أضيفي زبدة الفول السوداني والماء والكاتشب والصلصة الحارة حسب الرغبة إلى التتبيلة المحفوظة

واخفقيها حتى تمتزج. برد حتى جاهزة للاستخدام.

الخطوة 3

رف الوضغ في الثالث العلوي من الفرن ؛ سخن الفروج. تُبلطن صينية الشواء أو صينية الخبز بورق

القصدير وتُغطى برذاذ الطبخ.

الخطوة 4

أخرجي التوفو من التتبيلة وضعي كميات متساوية في ستة أسياخ بحجم 12 بوصة. (في حالة

استخدام أسياخ خشبية ، قم بتغطية الطرف المكشوف من كل سيخ بورق معدني لمنع الاحتراق). قم

بتشوي الأسياخ حتى يتم تسخين التوفو ، من 6 إلى 8 دقائق لكل جانب. قدمي الشائش مع صلصة

الفول السوداني المحفوظة





التوفو الأندونيسي المزج بالسمسم

مكونات

1 كتلة من التوفو الصلب

2-3 ملاعق كبيرة نشاء ذرة

صلصة

2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الخفيفة

2 ملاعق طعام من حبة بلاك ليل سمبل مطاح

3 ملاعق كبيرة عسل

2 ملاعق كبيرة صلصة المحار

نصف ملعقة صغيرة ملح البحر

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

1 ملعقة كبيرة خل بيذ الأرز

1 ملعقة صغيرة زيت سمسم

جارنيش

بنور سمسم أبيض وأسود ، بوك تشوي على البخار وأرز بسمتي

تعليمات

تحضير التوفو عن طريق تصريف كل السوائل من الكتلة. أقوم بلفها بمشقة أطباق نظيفة وأضع عليها مقلاة من الحديد الزهر وبرطمانات أو علب ثقيلة فوقها. اتركه حتى يستنزف لمدة 30 دقيقة إلى ساعة على الأقل.

قطع التوفو إلى قطع صغيرة الحجم.

ضعي نشاء الذرة في كيس بلاستيكي كبير الحجم ، وضعي التوفو ، وأغلقه ورجيه حتى تغطي جميع القطع.

تحضير الصلصة عن طريق خفق جميع المكونات في وعاء صغير.

سخني مقلاة كبيرة من الحديد الزهر مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. اقلي التوفو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ومقرمشاً من جميع الجوانب. تُسكب الصلصة فوق التوفو وتُطهى حتى تصبح لزجة ومكرملة. تُزين ببذور السمسم ، ملفوف تشوي وتقدم ساخنة مع الأرز المطهو على البخار.

سامبال جورينج توفو

مكونات

1/2 كتلة من التوفو

3 ملاعق كبيرة من البصل المقطع

1 فص ثوم مقطع

1 ملعقة صغيرة من السمبال تيراسي (أو ملعقة صغيرة من السمبال و 1/2 ملعقة صغيرة من التيراسي)

1 ملعقة صغيرة من الخلنجان

asem حجم حبة الجوز (تمر هندي)

1 ساق سيلريه (عشبة الليمون)

1 إجازة سلام (إجازة خليج آسيوية)

1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الحلوة (كرياب مانيس)

1/8 كتلة من السانتين (كريمة جوز الهند)

6 ملاعق كبيرة زيت

ملح

فلفل

قطع كتلة التوفو إلى شرائح يبلغ سمكها حوالي 2 سم

قطع كل شريحة إلى ست قطع

تمليح عصام (التمر الهندي) مع الملح في 4 ملاعق كبيرة من الماء.

قم بتصفية هذا المزيج واترك قطع التوفو ممتلئة بالفلفل الأسود ، وانقعها في اللحم لمدة ساعة ثم اغرفها من حين لآخر.

دع التوفو يصفى ويقل في الزيت حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

افركي البصل والثوم والسمبال والخلنجان معاً في عجينة.

يقل في الزيت.

أضيفي عشبة الليمون وكريمة جوز الهند والسلام (ورق الغار الآسيوي) وسخني قطع التوفو في هذه الصلصة.

أضف صلصة الصويا الحلوة قبل التقديم



توفو الفول السوداني المستوحى من المطبخ الإندونيسي الحار

مكونات

للتوفو والماريداد:

1 عبوة (14 أونصة) من التوفو شديد الصلابة / 1 ملعقة كبيرة من حليب جوز الهند

1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا / 1 ملعقة كبيرة أوليك سامبال (معجون الفلفل الحار)

1 ملعقة صغيرة شراب الصبار (* 1) / \ / 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون / 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة / 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون / ¼ ملعقة صغيرة بودرة ثوابل (* 2)

1/8 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون (اختياري)

لصلصة الفول السوداني: / كوب حليب جوز الهند / كوب ماء / كوب زبدة فول سوداني / 1 ملعقة

كبيرة من أوليك سامبال حسب الرغبة / 1 ملعقة كبيرة شراب الصبار (* 1) حسب الرغبة / 1

ملعقة كبيرة ثعبانة من الأعلى / 1 ملعقة كبيرة ثباتي صلصة الفطر والمحار (* 3) / 1 ملعقة كبيرة

زنجبيل مفروم / 2 ملعقة صغيرة صلصة صويا / 1 ملعقة صغيرة خل أرز (* 4) / 1 ملعقة

صغيرة عصير ليمون (* 4) / 4 أوراق ليمون (* 5) / أرز مطبوخ / مقلي أو مقلي خضروات

سويته مثل البازلاء والسكر والفاسوليا الخضراء والقرنبيط والبروكلي ، وما إلى ذلك / الفول

السوداني المطحون ، اختياري / رقائق الفلفل الحار ، اختياري / اسافين الليمون ، اختياري

الأعشاب الطازجة المفرومة خضنة ، مثل الكزبرة أو الريحان أو النعناع ، اختياري

تعليمات

سخني واضغطي التوفو لمدة ساعة. أوصي بشده بالاستمرار في مكبس التوفو إذا كنت تطبخ بالتوفو

بشكل متكرر إلى حد ما. بدلاً من ذلك ، يمكنك وضع التوفو بين طبقتين أو مقالي ووضع بعض

الدايسر الثقيلة في الأعلى. هناك العديد من البرامج التعليمية لهذا عبر الإنترنت إذا كنت تبحث

ببساطة عن "كيفية الضغط على التوفو" على Google.

أثناء ضغط التوفو ، قم بإعداد الثعبانة عن طريق الجمع بين مكونات الثعبانة في وعاء صغير. اخفقي

أو اخلطي بالشوكة حتى يصبح داعمًا ومنمّجًا جيدًا. اجلس جانبًا.

ثمزج مكونات الصلصة في الخلاط ، وتذكر إضافة ملعقة كبيرة من الثعبانة المحصورة إلى خليط

الصلصة. ثمزج حتى يصبح داعمًا ويترك جانبًا.

قم بتصفية الماء من مكبس التوفو ، واترك كتلة التوفو جافة بمنشفة مطبخ نظيفة أو منديل ورقي.

قطع التوفو المضغوط إلى قطع صغيرة الحجم. ضعي التوفو في وعاء كبير ، ثم اسكبي فوق ماء مالح

مجهز ، وقلي برفق حتى يتم تخليق كل قطعة من التوفو بالشواري. احذري من تفكيت التوفو أثناء

التقليب ، على الرغم من أنه لا بأس إذا حدث ذلك. اتركي التوفو في وعاء على المنضدة لمدة 30

دقيقة حتى يذبل. سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت أثناء نقع التوفو.

ضع قطع التوفو على صينية خبز مبطنة بالرق في طبقة متساوية بحيث لا تلمس القطع الفردية

بعضها البعض. تُقلى الصينية إلى الفرن وتُخبز لمدة 15 دقيقة. أخرجي الصينية من الفرن ، واقلي

قطع التوفو ، واعدبها إلى الفرن لمدة 15-20 دقيقة أخرى أو حتى تحمر قليلاً.

أثناء وجود التوفو في الفرن للخبز الثاني ، انقل الصلصة المخلوطة إلى قدر واتركها على نار خفيفة

على نار متوسطة حتى تتكاثف إلى القوام المطلوب. قلب كثيرًا.

انقلي التوفو المخبوز إلى وعاء كبير وقلي مع الكمية المرغوبة من الصلصة.



تاهو كيكاب كودوس - توفو مقلي يصلصة الصويا الحلوة

مكونات tahu kecap kudus

1. التوفو المتين / شديد الصلابة

أولاً ، ستحتاج إلى كتلتين من التوفو المتناسك / شديد الصلابة ، وزن كل منهما 450 جرامًا (1 رطل). بدلاً من ذلك ، يمكنك أيضًا استخدام مكعبات التوفو المقلية إذا كان السوبر ماركت يبيعها.

ميدافين

2. مائس كيكاب

Kecap manis هي صلصة الصويا الحلوة الإندونيسية. اللون هو لون صلصة الصويا ، لكن قوامها أكثر سمكًا وتقريبًا مثل العسل من حيث اللزوجة.

تعتمد العديد من الوصفات الإندونيسية على kecap manis. إذا كنت تحب طهي الوصفات الإندونيسية في المنزل ، فإني أوصي بشدة بتخزين مخزنك بزجاجة أو اثنتين من kecap manis.

إذا كنت بحاجة إلى بديل ، يمكنك محاولة خلط 50٪ من صلصة الصويا مع 50٪ من سكر جوز الهند. على سبيل المثال ، استبدل ملعقة كبيرة من الكيكاب مانيس بنصف ملعقة كبيرة من صلصة الصويا و12 ملعقة كبيرة من سكر نخيل جوز الهند.

3. الماء / مرق الدجاج

إذا كنت تحب طيقًا أكثر ثراءً ولذيذًا ، فإني أوصي بشدة باستخدام مرق الدجاج أو مرق الخضار.

4. إضافة التوفو

أضيفي مكعبات التوفو المقلية في المقلاة ، ثم أخفضي الحرارة حتى تتمنج. يُطهى بدون عطاء حتى لتخفض الصلصة وتصبح سميكة. قلبي كثيرًا حتى النهاية حتى تتجانس الصلصة بالتوفو.

5. تخدم

انقلي الطبق إلى طبق التقديم وقدميه على الفور مع الأرز الأبيض المطهو على البخار.



ثاهو جورنج بومبو بالي - صلصة بالي التوفو المقلي

مكونات صلصة بالي التوفو المقلي

1. التوفو المقلية

يمكنك شراء مكعبات التوفو المقلية من أي محل بقالة آسيوي ، أو يمكنك صنعها من الصفر. إذا اخترت المسار الأخير ، فستحتاج إلى كتلة صلبة / صلبة من التوفو والملح والفلفل ودقيق متعدد الأغراض.

ميدافين

2. معجون الثوابل

ستحتاج الكرات والثوم والفلفل الأحمر الحار ومعجون تيرامسي / بيلكان / الروبيان والرنجيبيل والخولجان والشمعدان لعجينة الثوابل. عادةً ما أستخدم الفلفل الحار أو الفلفل الأحمر المجفف المخفف للفلفل الأحمر ، ولكن يمكنك استخدام فريسو للحصول على طبق أكثر اعتدالاً ، أو الفلفل الحار في طبق حار.

3. الأعشاب والثوابل الأخرى

ستحتاج أيضاً إلى التمر الهندي ، وعشب الليمون ، وداون سلام (أوراق الغار الإندونيسية) ، وأوراق الليمون الكثيفي ، والملح ، وسكر نخيل جوز الهند ، وماتيس الكيكاب (صلصة الصويا الحلوة الإندونيسية).

كيفية قلي التوفو

1. استنزاف التوفو

صفي التوفو ولقيها بمنشفة مطبخ ورقية وشطيرة بين طبقتين، صنع شيئاً ثقوباً فوق الطبق ، مثل مقلاة من الحديد الزهر ، للضغط على التوفو.

بعد 30 دقيقة ، يجب أن يكون هناك الكثير بشكل ملحوظ من تجمع السوائل حول التوفو. صفي السائل وافك التوفو وقطعيه إلى 12 قطعة.

2. يتبل ويقلى التوفو

سخني مقلاة غير لاصقة أو مقلاة من الحديد الزهر على نار متوسطة. أضف ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت ولقيها لتغطي المقلاة.

ميدافين

ثُرش قطع التوفو بالملح والفلفل ، وتُخلط بالدقيق لجميع الأغراض ، وتُغلى بالزيت الساخن حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.





تمليه مقلي و توفو

المكونات لـ 4 أشخاص:

400 غرام / 15 أونصة تيمبي

400 غرام / 15 أونصة من التوفو

زيت للقلي العميق (150 مل تقريباً)

ثوابل المعجينة:

1 فص أو 2 فص ثوم صغير

1 ملعقة صغيرة بذور كزبرة أو 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة

1 ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة

100 مل ماء بارد

تعليمات خطوه بخطوه:

1

للتتبيلة: يُطحن الثوم والكزبرة والملح في ملاط / خضر طحن ويطحن حتى يصبح ناعماً.

أضف 100 مل من الماء البارد، يحرك المزيج، جرب الطعم وأضف المزيد من الملح إذا لزم الأمر.

هذه الخطوة ضرورية للحصول على الملح الأمثل.

قم بتقطيع التيمبي والتوفو إلى شرائح مستطيلة الشكل بسماكة 1 سم أو حسب الرغبة، توضع جانبا

ونقع التمر والتوفو في الخليط واحدا تلو الآخر بيديك، تأكد من تغطية كلا الجانبين جيدا، اتركه جانبا

لمدة 15 دقيقة ، سخني كمية كافية من الزيت في مقلاة على نار متوسطة.

ثُقلى شرائح التيمب ثم التوفو على نار متوسطة عالية في زيت ساخن ، وتحول إلى الجانب الآخر

حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، وتجفيفها بورق المطبخ إذا لزم الأمر، قدميها ساخنة مع الماء المقلية

والسبانخ والسمايل كركاب.



توندلز كاري التونيسي

مكونات

- 1 كرات متوسط مقشر / 4 فصوص ثوم مقشر
- 2 إيش من جذر الزنجبيل الطازج ، مقطع تقريبا
- 1/4 كوب كاجو خام / 4 فلفل أحمر مجفف ، سلق ومزروع
- 2 فلفل حار تايلندي أخضر ، متبوع ومصنف
- 2 ملاعق صغيرة كزبرة / 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب / 1 ملعقة صغيرة كركم
- عبوة واحدة (14 أونصة) من House Foods Firm Tofu ، مقطعة إلى مستطيلات سميكة
- 2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا / 2 ملاعق صغيرة نشا الذرة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند / 3 (3 بوصة) من سيقان عشبة الليمون
- 5 أوراق ليمون بري / 2 (3 بوصة) عود قرفة
- علبة واحدة (14.5 أونصة) من حليب جوز الهند كامل النسم غير المحلى
- 3/4 كوب مرق نباتي أو ماء / 1 ملعقة صغيرة ملح كوشير
- 1 ملعقة كبيرة سكر بني
- أرز مطبوخ أو توندلز رامين للتقديم
- تعليمات
- ضع الكرات والثوم والزنجبيل والكاجو والفلفل الأحمر والأخضر والكزبرة والكمون وجوزة الطيب والكركم في وعاء محضر طعام صغير. يُخفق المزيج حتى يصبح معجونًا. اجلس جانبًا.
- احضر قدرًا كبيرًا من الماء ليغلي. رتبتي مستطيلات التوفو في مصفاة موضوعة في الحوض أو فوق وعاء كبير. صب الماء المغلي فوق التوفو.
- اخفقي ملحنتين كبيرتين من صلصة الصويا مع ملحنتين صغيرتين من نشا الذرة في وعاء كبير.
- يضاف التوفو ويقلى جيدًا حتى يتغطى.
- سخني زيت جوز الهند في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف التوفو ويُقلى لمدة دقيقة واحدة لكل جانب ، حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. انقله إلى صحن مبطّن بملشفة ورقية لتصفيته.
- أضف سيقان الليمون وأوراق الليمون البري وعودان القرفة إلى الزيت المتبقي واتركها لتغلي لمدة دقيقة واحدة. اكنثطي معجون الكاري المطبوخ في المقلاة واقليه لمدة دقيقتين ، اهرسها بملعقة خشبية لتقسيمها إلى قطع صغيرة.
- يقلى حليب جوز الهند والمرق في معجون الكاري. اتركه الغليظ حتى يغلي. خففي النار واتركها على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
- قم بإزالة سيقان الليمون وأوراق الليمون البري وعودان القرفة من المقلاة. أضيفي الملح والسكر البني. أعد التوفو إلى المقلاة وقلى جيدًا حتى يتغطى.
- ضعي التوفو وصلصة الكاري في أطباق مليئة بالمعكرونة المطبوخة. تقدم مع أوراق الكزبرة وأوراق الليمون.



التوفو الإندونيسي كيكاب

المكونات الرئيسية

500 جرام من التوفو المثلثاتك (مقطع إلى مكعبات بحجم 2 سم)

195 مل زيت طبخ

50 مل ABC Sweet Soy Sauce (Kecap Manis)

4 فصوص ثوم (مفرومة ناعماً)

3 كرات (شرائح)

2 فليفلة حمراء وخضراء (مكعبات)

ملعقة صغيرة فلفل (مطحون)

50 جرام من الزنجبيل الطازج (مقشر ومقطع إلى شرائح سميكة)

2 ورق عار

1 ملعقة كبيرة سكر

300 مل مرق خضروات

للمطبخ

في مقلاة ، يُقلى التوفو في 180 مل من الزيت على نار عالية لمدة 2-3 دقائق أو حتى يصبح لونه
بيضا ذهبيا ، ويُترك جانباً ويُترك الزيت ليصفى.

في مقلاة ، اقلي الثوم والكرات في 15 مل المتبقية من زيت الطهي لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح
لونها بني فاتح ورائحتها.

يُضاف الفليفلة الحمراء والخضراء ويُقلى لمدة 2-3 دقائق أخرى. يُضاف الزنجبيل وأوراق الغار
وصلصة الصويا الحلوة والسكر والفلفل والماء والتوفو ويُترك على نار خفيفة لمدة 10-15 دقيقة.
تُتميزها ساخنة مع الأرز.



التوفو الإندونيسي مع صلصة الفول السوداني
مكونات:

- 1 1/2 كوب فول سوداني محمص
- 7 كرات مقشر ومقطع إلى النصف
- 3 فصوص ثوم
- قطعة واحدة من الزنجبيل الطازج
- 7 قفل حار عين المطير
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ساق من عشبة الليمون ، مقشرة ومقطعة إلى 3 قطع
- 1 ملعقة صغيرة سكر دخيل ، مبشور
- ملعقة صغيرة معجون تمر هندي
- 1/3 كوب مانيس كيكاب
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كغلة 16 أولصة من التوفو الثالث
- نشا الذرة والملح لغبار التوفو
- 2 كوب فاصولياء

الاتجاهات:

صفى التوفو واستخدمى مكيس التوفو لإزالة الرطوبة الزائدة من التوفو. يُقْلَع إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة ويُرش بخفة نشا الذرة والملح. اقليها جيدًا عند 375 درجة فهرنهايت لمدة 4-5 دقائق ، حتى يصبح لون التوفو بنيًا ذهبيًا فاتحًا. يُسْقَى ويُتْرَك جانبا.

يُحمص الفول السوداني الجاف في مقلاة أو مقلاة كبيرة ، على نار عالية ، مع التقليب من حين لآخر لمنع الاحتراق. بمجرد أن يأخذ الفول السوداني لونًا ذهبيًا لطيفًا ، انقله إلى معالج الطعام واقطعه تقريبًا. اجلس جانبا.

يُضاف الكرات والثوم والزنجبيل، واللؤلؤ الحار ونصف كوب ماء إلى الخلاط مزيج على ارتفاع حتى تصبح ناعمة.

سخني الزيت في مقاليك على حرارة متوسطة. يُطهى خليط الكرات حتى تنفوخ واثقته ، حوالي 4 دقائق. يُضاف الفول السوداني وعشب الليمون وسكر التمر الهندي وعصير الكيكاب وعصير الليمون. يُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق مع التحريك المتكرر لمنع الانقسام.

ازالة من الحرارة. أضف التوفو والفاصولياء. إرم إلى معطف. تخدم.



سلطة التوفو المقلية الأندونيسية (روجاك)

مكونات:

قُطْعَان (900 جم) توفو أبيض مقطع إلى شرائح
نפט

البهارات:

2 ملعقة صغيرة ملح

3 فصوص ثوم مقلية

5 فلفل أحمر مقلي

100 جرام سكر النخيل

والماء حسب الرغبة

تيراسي (معجون روبيان) مقلي حسب الرغبة

كيف تصنع:

التوفو المقلي حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

الفلفل الحار الأحمر المهرّوس ، الملح ، تيراسي (إذا لم تتمكن من العثور على Terasi ، يمكنك

تخلطيه ، أو تغيّره مع صلصة الصويا)

يضاف الثوم ويهرّوس.

يضاف سكر النخيل المهرّوس.

يضاف الماء ويخلط جيداً

خذ التوفو المقلي، ونسكب مع الصلصات.

قدميها دافئة.



- مرق التفوف الإندونيسي مع خضار الربيع
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور طازج (15 مل)
- عصير ليمونة متوسطة الحجم
- 1 1/2 ملعقة كبيرة زيت كانولا مقسم (20 مل)
- كتلة واحدة (12 أونصة / 350 85 جم) من التفوف الصلب ، مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة كبيرة مفرومة (1)
- 2 فص ثوم مفروم (2)
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون (5 مل)
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة (5 مل)
- نصف ملعقة صغيرة قرنفل مطحون (1 مل)
- 1 كوب مرق خضار أو دجاج قليل الصوديوم (250 مل)
- 1 كوب حليب جوز الهند الخفيف (250 مل)
- 2 كوب من الفاصوليا الخضراء، مقطعة إلى قطع بحجم 2 بوصة (5 سم) (500 مل)
- 1 فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات (1)
- 1 حبة متوسطة الحجم ، مقطعة إلى مكعبات (1)
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة (30 مل)

اتبع التفوف في وعاء مع الزنجبيل وعصير الليمون ونصف ملعقة كبيرة (7 مل) من زيت الكانولا. قلبي جيدًا لتغطيته. يمكن القيام بذلك قبل 30 دقيقة تقريبًا وحتى قضاء الليل في التلابة.

في قدر كبير ، لا تتطلب أي غطاء تسخين متبقى 1 ملعقة كبيرة (15 مل) زيت الكانولا. يُضاف البصل ويُطهى لمدة 6 دقائق أو حتى يلين ويصبح لونه بنيًا قليلًا. يُضاف الثوم والكمون والكزبرة والقرنفل ويُقلب لمدة دقيقتين.

أضيفي المرق وحليب جوز الهند إلى القدر. اترك على نار خفيفة ، مكتشفًا ، لمدة 10 دقائق حتى يصبح سميكًا قليلًا.

يُضاف الفاصوليا الخضراء والفلفل الحلو والكوسا ويُطهى لمدة 10 دقائق أكثر أو حتى تتعجن الخضار. يُضاف التفوف المبطل ويُطهى لمدة 5 دقائق إضافية. تُزين بالكزبرة. قنمها فوق أرز بني مطبوخ على البخار أو كينوا حسب الرغبة.



التوفو الأندونيسي المقلي والبانتجان في صلصة جوز الهند الحارة
مكرنات

ميدفيداين / توفو مقلي

قطعة واحدة من التوفو التائب (14 أونصة / 400 جرام) ، مصفاة جيداً

1/4 كوب دقيق لجميع الأغراض / 1/2 كوب زيت

أخرى / 4 ملاعق كبيرة زيت مقسم / 1 بانتجان (~ 1 رطل / 450 جرام) ، مقطّع إلى أسافين /
3 أوراق هار إندونيسية (إندونيسي: داون سام)

5 أوراق ليمون كافر (إندونيسي: daun jeruk) / 1 ليمونجراس (إندونيسي: sereh) ، مقطعة
إلى 3 إلى 4 أقسام ومصفاة بكنمات

400 مل (1 عالية) حليب جوز الهند / 250 مل (1 كوب) مرق نباتي / ماء

2 ملعقة صغيرة ملح ، أو حسب الرغبة / 1 ملعقة صغيرة سكر نخيل (أو سكر بني) ، أو حسب
الرغبة / 1 هالابينو ، منزوع البذور ومقطع إلى شرائح رقيقة

5 فلفل أحمر مجفف / معجون ثوابل (المحتوي ما يلي ممّا)

8-10 فلفل أحمر مجفف (أو 4-5 فلفل أحمر طازج فريسنو)

50 جرام كرات (إندونيسي: بارانج ميرام) / 4 فصوص ثوم

2 ملعقة صغيرة بذور كزبرة / 4 شمعات (إندونيسي: كيميري)

الخلنجان 1 برصة (الأندونيسية: lengkuas)

تعليمات

التوفو المقلي

بمجرد تجفيف التوفو ، قلمحها إلى 6 قطع ، ورشي الملح والفلفل ، ورشي التبخق بجميع الأغراض.
سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة. بمجرد أن يسخن الزيت ، اقلي التوفو حتى يصبح
لونها بني ذهبي. توضع جانباً فوق مصفاة / رف سلكي لإزالة الزيت الزائد.

بمجرد أن يسخن التوفو بارداً بدرجة كافية للتعامل معه ، قم بتقطيع كل منهما إلى مثلثين.

التوفو الأندونيسي المقلي والبانتجان في صلصة جوز الهند الحارة

سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. يُقلى البانتجان في الزيت
الساخن لمدة دقيقتين ، ويُترك البانتجان جانبا في طبق.

في نفس المقلاة ، سخني ملعقتين كبيرتين أخريين من الزيت على نار متوسطة ، ثم اقلي معجون
الثوابل وأوراق الفلفل الإندونيسي وأوراق الليمون الكثيري وعشب الليمون حتى تفوح رائحته.

حوالي 5 دقائق.

يُسكب حليب جوز الهند ومرق الخسار / الماء ويقل بالملح وسكر النخيل. يقلب جيداً.

بمجرد غليان الصلصة ، أضيفي مكثبات التوفو المقلية ، واخفطها جيداً ، وخففي الحرارة حتى
تتسبج ، واتركها على النار لمدة 10 دقائق.

يُعاد البانتجان المقلي إلى المقلاة ويخلط جيداً ويُطهى لمدة 3 دقائق.

اخفطي النار وأضيفي شرائح الهالابينو والفلفل الأحمر المجفف وتلي. ينقل إلى طبق التقديم ويقدم مع
الأرز الأبيض المطهر على البخار.

تاهو ثلور (سلطة توفو أو مليت إندونيسية)

مكونات

كتلة واحدة من التوفو الناعم أو المتوسط - مقطعة إلى مكعبات صغيرة أو مفرومة خشنة

4 بيضات مخفوقة

2 كوب خنس مقطع

نصف كوب من براعم الفاصوليا - مبيض

1 ملعقة كبيرة زيت طبخ

1 ملعقة كبيرة بصل أخضر - مفروم ناعم

صلصة:

1 ملعقة كبيرة معجون ثمر هندي بدون بذور

1 فص ثوم كبير - مبشور

3 ملاعق كبيرة ماء ساخن

2 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني كريمية

10 ملعقة كبيرة من الكيكاب مانيس

نصف ملعقة صغيرة ملح

تعليمات

تحضير الصلصة:

ضع معجون الثمر الهندي بالماء الساخن واتركه لمدة 5 دقائق، اسحبها بظهر الملعقة ثم تخلص من المادة الصلبة. اخلطي جميع مكونات الصلصة معاً، يوضع الزيت جانباً في قدر 8 بوصة غير لاصق. يُسكب ثلث مزيج البيض والتوفو ويُقلى حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ويُجف على الجانبين ، حوالي 2-3 دقائق على كل جانب. لا تقلق إذا لم تقم بالقلب المثالي، يمكنك استخدام الملعقة لتقليبها إلى نصفين وتقليبها إذا لم تتمكن من قلب كل شيء مرة واحدة

سخني الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة ، حوالي 10-12 بوصة، صنع حلقات البيض هناك وادهنها ببعض الزيت، دعهم يسخنون حتى لا يلتصق البيض بالحلقات، يُسكب مزيج البيض والتوفو حتى الأعلى، دعهم يطبخون حتى يستقر القاع ويصبح لونه بنياً ذهبياً قم بإزالة الحلقة برفق بمساعدة ملعقة مطاطية، اقلبها واتركها تطفئ حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، لا داعي للذعر إذا لم تكن الصورة المبتدئة المثالية ، ضع العجة على طبق التقديم، يُغطى بالخنس وبراعم الفاصوليا والبصل الأخضر والكراث المقرمش ويُسكب الصلصة فوقها



تاهو دان تيمب بومبو روجاك

مكونات

الكراث المفروم - 6 أو 7

لوم مهروس - 4 إلى 5 فصوص

Sambal oelek - من 3 إلى 5 ملاعق كبيرة

الشموع أو اللوز - 5 إلى 6

لب الثمر الهندي - 1 ملعقة كبيرة

الكركم - 1 ملعقة صغيرة

زيت - 2 إلى 3 ملاعق كبيرة

عشب الليمون ، الجزء الأبيض فقط ، مطحون بمطرقة أو سكين - 3 سيقان

أوراق الليمون الكفيري - 4 إلى 6

الخولجان ، شرائح إلى أقراص رقيقة - قطعة 1 بوصة

تيمبه ، مكعبات - 1 رطل

التوفو القوي ، مكعب - 1 رطل

حليب جوز الهند - 2 كوب

سكر - 2 ملاعق كبيرة

ملح للتذوق

طريقة

تسخن الكراث ، والتوم ، وأويليك السامبال ، والشمعدان أو اللوز ، والتمر الهندي والكركم في الخلط أو معالج الطعام والمهروس. أضف القليل من الماء إذا لزم الأمر لتجمع المكونات معًا. سخني الزيت في قدر كبيرة أو مقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف هريس الكراث ويُقلى حتى تفوح رائحته ، من 3 إلى 5 دقائق. أضيفي عشبة الليمون المهروسة وأوراق الليمون وقليها أكثر من دقيقة إلى دقيقتين.

تصفى التمر والتوفو وحليب جوز الهند والملح. خففي الحرارة واتركيها على نار هادئة حتى يتماسك حليب جوز الهند لمدة 15 إلى 20 دقيقة. تقدم مع الأرز.



الندونيسى يقلى التوفو - Oseng tahu

مكونات

ضبط الحصص:

2

500 جرام من التوفو

10 جرام توم

50 جم كرات

5 فلفل حار طازج

2 ورق الغار

5 جرام خولجان طازج

10 جرام سكر نخيل

2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الحلوة

150 مل ماء

ملح

400 مل زيت نباتي

الاتجاهات

تقليب التوفو

أو المعروف باسم أوسينج أو سينج تافو هو طعام تقليدي بسيط من إندونيسيا أحبه حقًا. أمتحها بعض الوقت بمفردها في زيت ساخن في مقاليك ، وستحصل على ملمس تطاطم يذهلك. عندما يتم إضافة جميع التوابل ، سيتم امتصاص التوفو كل الصلصة الحارة والحلوة والمالحة ، لذلك فهي لذيذة وتستحق المحاولة. يمكن تناول هذا القلي السريع مع الأرز أو بمفرده.

زوجي ليس من محبي التوفو ، فعندما كان يرى التوفو في التلاجة ، كان يسأل بسرعة عما سأفعله بذلك. لم يستطع حتى السماح لدماعه بالتفكير في نوع الطعام الذي يمكنني صنعه باستخدام هذا التوفو. لكن الحمد لله ، إنه أيضًا يحب هذا الطعام حقًا مثلي.

الترجمة الإندونيسية للتوفو هي "تافو" وهو عنصر غذائي شائع في إندونيسيا ، ليس فقط منخفض السعرات الحرارية ، ولكنه رخيص أيضًا. الوصفة التي حصلت عليها من أمي ، كانت دائمًا تجعل هذا الطبق حارًا جدًا أحيانًا في اليوم التالي أصيبت بالآلام في المعدة؛ لكن بالطبع في هذه الوصفة لا أستخدم الكثير من الفلفل الحار كما تفعل أمي دائمًا. البهارات هنا اختيارية للغاية ، إذا كنت لا تحب الكثير من التوابل ، استخدم القليل من الفلفل الحار.





الفول الإندونيسي المقليّة مع التوفو - توميس يونسيس تاهو
 تقلى قطع التوفو الضحلة حتى تصبح مقرمشة من الخارج ولكن لا تزال طرية من الداخل. توضع جانباً عند الانتهاء على منشفة ورقية
 نفس الوقت تغلى الفاصوليا في الماء المغلي مع بعض الملح. يجب أن يكون الفول لا يزال لديه أزمة لهم. اجلس جانباً
 في مقلاة كبيرة أو مقلاة استخدم 2 ملعقة كبيرة زيت وقلّي الكرات والتوم وورق الغار والفلفل الحار والخولجان. حوالي دقيقتين
 قبل أن يصبح شفافاً ، أضف الفول إلى المقلاة / المقلاة. تقلى لمدة دقيقتين إضافيتين
 أضف قطع التوفو. تقلى لمدة 1 دقيقة أخرى
 يضاف الثمر الهندي مع الماء وصلصة الصويا والملح والسكر
 يقلب حتى يمتزج الجميع جيداً
 تقدم مع أرز الياسمين أو الباندام
 نصيحة: حاول شراء جميع المكونات في سوپر ماركت آسيوي. خصوصاً Kecap Manis. يجب أن تكون Kecap Manis علامة تجارية إندونيسية. إذا لم تتمكن من العثور على ورق الغار الإندونيسي ، فيرجى حذقه. لا تحل محل أوراق الغار الأوروبية أو الهندية

- التوفو 500 (طازج) مقطع إلى مكعبات 1.5 سم
- 1 كرات كبير (نصفين ومقطع إلى شرائح رفيعة)
- 2 ثوم (مقطع إلى شرائح كبيرة)
- 1 ورق غار إندونيسي كبير
- حبة فلفل حار كبيرة (بذر ، مقطعة إلى أنصاف ، ومقطعة إلى شرائح)
- قطعة واحدة من الخولجان (تقتصر قطعة الأظفار ، ثم تُسحق)
- 200 جرام فاصوليا خضراء (مقطعة إلى قطع 2 سم ، لا تنسى غسلها من قبل)
- زيت للفلي

- 2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الحلوة (كيكاب مانيس)
- 2 ملعقة صغيرة من معجون الثمر الهندي مذاق في 4 ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- قليل من الملح
- قليل من السكر



التوفو والتمبيه

Instructions. مكونات.

أضيفي ملحقتين كبيرتين من الزيت إلى مقلاة كبيرة وسخنيها على نار متوسطة إلى عالية ، ثم قلبي البصل والثوم حتى يلين. نضيف الجزر والملفوف الصيني والسبانخ مع القلي لمدة دقيقتين. قلبي البيض حتى ينضج.

ثم مزج مكونات الصلصة والبهارات مع التحريك جيداً. طهي لمدة دقيقتين ، تذوق واضبط التوابل إذا لزم الأمر.

قطعي التوفو والتمبيه إلى قطع صغيرة وفي مقلاة صغيرة ، أضيفي ملعقة كبيرة من الزيت ، ثم سخنيها على حرارة متوسطة إلى عالية. قلبي التوفو والتمبيه حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من جميع الجوانب. يُرفع من المقلاة ويُصفى على نفاة المطبخ.

الآن تحضير ماء مالح خاص. يُقلّى البصل والثوم والطماطم في مقلاة صغيرة. بمجرد أن تنضج ، أضيفي الصلصات والتوابل ، واطبقي ببطء ليضع دقائق حتى تمتزج. أضيفي التوفو والتمبيه في النهاية ، ثم اطفئي النار.

قدمي التوفو والتمبيه مع مزيج الأرز والخضار المطبوخ. استمتع!

سمبال جورنج تمبه (تمبه مقلية في سمبال حار)

مكونات

□ 8 أوقية تيمبيه - (مقطعة إلى شرائح طويلة وضيقة)

1/2 ملعقة صغيرة بيلكان / معجون الروبيان - قم بإهمال النسخة النباتية

1 ملعقة كبيرة معجون تمر هندي خالي من البذور - مخلوط مع 2 ملعقة كبيرة ماء

2 ملعقة كبيرة جولا جارا / سكر النخيل الإندونيسي - مقطع تقريبًا ، أو يمكنك استبداله بالسكر البني

ملح حسب الرغبة

زيت الطهي - لتقلي العميق للتلي

المكونات المطحونة:

□ 3 كرات - (مقشر ومقطع إلى شرائح رفيعة)

3 فصوص ثوم - (مقشرة ومفرومة ناعماً)

□ 4 فريسنو تشيلي - أو استخدم 1 ملعقة كبيرة معجون فلفل حار

1 ملعقة صغيرة مسحوق الخولجان

1 طماطم روما مقطعة إلى أرباع

تعليمات

ضعي جميع المكونات المطحونة في محالج الطعام واخلطيها في عجينة ناعمة. اجلس جانباً. قم بتسخين حوالي 1 بوصة من الزيت لتقلي شرائح التيمبيه على دفعات إذا لزم الأمر. تقلى حتى تصبح ذهبية اللون. صفّيها على منشفة ورقية ماصة وضعها جانباً. بدلاً من ذلك ، يمكنك أيضًا وضع حوالي 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة وقلّبيها على طبقة واحدة حتى تصبح مقرمشة.

في مقلاة كبيرة ، سخني حوالي 2 ملعقة كبيرة زيت. تضيف المكونات المطحونة وتقلب لمدة 3 دقائق. أضف عصير الليمون الهندي وسكر النخيل. قلّبي المزيج حتى ينوب سكر النخيل. أضيفي التمر المقلية وقلّبي لخلط كل شيء للتأكد من أن صلصة السامبال تغطي كل قطعة من التمر. تتوق وتكبل بالمزيد من الملح والسكر حسب الحاجة. يجب أن يكون حارًا وحلوًا وملحشًا قليلًا



كيمبيه جورينج: إندونيسي سبائسي سويت تيمبيه

مكونات

8.8 أوقية تيمبيه

3/4 كوب بالإضافة إلى 1 1/2 ملعقة طعام زيت عباد الشمس

1-2 ملعقة صغيرة سامبال (نوع الصلصة الحارة - انظر الملاحظات)

4 ملاعق كبيرة كاتجاب مائيس (صلصة الصويا الحلوة)

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور

1 ملعقة صغيرة سكر زهر جوز الهند (انظر الملاحظات)

قليل من الملح

تجهيز

قطّعي التمر إلى شرائح رفيعة بسمك 1/4 بوصة.

سخني الزيت في مقلاة مقاومة للحرارة.

إذا كنت تعتقد أن الزيت ساخن بدرجة كافية للقلي ، يمكنك وضع قطعة من التمر في الزيت. إذا بدأ

الزيت في إصدار فقاعات ، فهذا يعني أنه ساخن بدرجة كافية.

اقلي التمر إلى أجزاء حتى تصبح بنية ومقرمشة. جرب ما يقرب من 3-4 دقائق لكل دفعة في البداية

، وإذا لم يكن التمر بنيًا ومقرمشًا بعد ، جربه ليضع دقائق أطول.

أخرجي التمر من الزيت بملعقة مقاومة للحرارة واتركيها لتجف على بعض الورق.

سخني ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة أخرى. نقطع الزنجبيل إلى قطع صغيرة جدًا. نضع الزنجبيل

والسكر والكاتجاب والسامبال والملح في المقلاة ثم نصيف التمر.

تقلي ليضع دقائق بينما تغلب بانتظام. ستصبح الكاتجاب لزجة للغاية وستكون من طبقة لامعة حول

قطع التيمبيه.

أخرجي التمر من المقلاة وقدميه على الفور. يمشي هذا التيمبيه جيدًا مع الأرز والخضار.



تمبيه كيكاب - تمبيه مقليه بصلصة الصويا الحلو
مكرونا

ميدافين

300 جرام تمبيه ، مقطعة إلى أعواد تقاب

1 ليمون (إندونيسي: sereh) ، كدمات ومعددة

2 ورق خليج إندونيسي (إندونيسي: daun salam)

2 فلفل أحمر حار (إندونيسي: cabe merah besar) ، مقطعتان إلى شرائح رفيعة قطريًا

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة سكر نخيل (إندونيسي: gula jawa)

3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الحلو (الأندونيسية: kecap manis) ، إما من Bango أو

ABC

زيت للقلي العميق وللتحمير

طحن ما يلي إلى معجون التوابل

50 جرام من الكرات (الإندونيسي: Bawang Merah)

3 فصوص ثوم (إندونيسي: bawang putih)

الخولجان 1 بوصة (الأندونيسية: lengkuas)

تعليمات

سخني كمية كافية من الزيت في مقلاة للقلي العميق. تُقلّى التمبيه حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ،

وتُصفى على رف سلكي / منشفة ورقية.

أخرجي كل الزيت تقريباً من المقلاة ، واتركي حوالي ملعقتين كبيرتين من الزيت. اقلي معجون

التوابل وعشب الليمون وأوراق الغار لمدة 3 دقائق حتى تفوح رائحته.

يُضاف الفلفل الأحمر الحار ويُقلّى حتى يذبل لمدة دقيقتين.

يُعاد التمر المقلي إلى المقلاة ويقلب بالملح وبسكر النخيل وصلصة الصويا الحلو. قلبي / قلبي حتى

تصبح قطع التمبيه مغطاة بالكامل بصلصة الصويا الحلو. أطفئي النار وقدميها مباشرة مع الأرز

الأبيض المطهي على البخار.



سمبال جورنج تمبه (تمبه مقليه في سمبال حار)

مكونات

- 8 أوقية ثيمبيه - (مقطعة إلى شرائح طويلة وضيقة)
- 1/2 ملعقة صغيرة بيلكان / معجون الروبيان - قم بإهمال النسخة النباتية
- 1 ملعقة كبيرة معجون تمر هندي خالي من البذور - مخلوط مع 2 ملعقة كبيرة ماء
- 2 ملعقة كبيرة جولا جولا / سكر النخيل الإندونيسي - مقطع تقريبًا ، أو يمكنك استبداله بالسكر البني
- ملح حسب الرغبة
- زيت الطهي - للقلي العميق للقلي
- المكونات المطحونة:
- 3 كرات - (مقشر ومقطع إلى شرائح رفيعة)
- 3 فصوص ثوم - (مقشرة ومفرومة ناعماً)
- 4 فريسنو تشيلي - أو استخدم 1 ملعقة كبيرة معجون فلفل حار
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الخولنجان
- 1 طماطم روما مقطعة إلى أرباع

تعليمات

صنعى جميع المكونات المطحونة في معالج الطعام وخلطتها في عجينة ناعمة. اجلس جانباً. قم بتسخين حوالي 1 بوصة من الزيت لقلي شرائح الثيمبيه على دفعات إذا لزم الأمر. تقلى حتى تصبح ذهبية اللون، صفيها على منشفة ورقية ماصة وضعها جانباً. بدلاً من ذلك ، يمكنك أيضاً وضع حوالي 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة وقليها على طبقة واحدة حتى تصبح مقرمشة.

في مقلاة كبيرة ، سخني حوالي 2 ملعقة كبيرة زيت. نضيف المكونات المطحونة ونقلب لمدة 3 دقائق. أضف عصير الليمون الهندي وسكر النخيل. قلبي المزيج حتى يتدوب سكر النخيل. أضف الليمون المقلي وقلي لخلط كل شيء للتأكد من أن صلصة السامبال تغطي كل قطعة من التمر. تذوق وتكبل بالمزيد من الملح والسكر حسب الحاجة. يجب أن يكون حاراً وحلواً ومنعشاً قليلاً.



ثيمبيه جورينج: إندونيسي سيابسي سويت ثيمبيه

مكونات

8.8 أوقية ثيمبيه

3/4 كوب بالإضافة إلى 1 1/2 ملعقة طعام زيت عباد الشمس

1-2 ملعقة صغيرة سامبال (نوع الصلصة الحارة - انظر الملاحظات)

4 ملاعق كبيرة كاتجاب مانيس (صلصة الصويا الحلوة)

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور

1 ملعقة صغيرة سكر زهر جوز الهند (انظر الملاحظات)

قليل من الملح

تجهيز

قطّعي التمر إلى شرائح رقيقة بسمك 1/4 بوصة.

سخني الزيت في مقلاة مقاومة للحرارة.

إذا كنت تعتقد أن الزيت ساخن بدرجة كافية للقلي ، يمكنك وضع قطعة من التمر في الزيت. إذا بدأ

الزيت في إصدار فقاعات ، فهذا يعني أنه ساخن بدرجة كافية.

اقلي التمر إلى أجزاء حتى تصبح بنية ومقرمشة. جرب ما يقرب من 3-4 دقائق لكل دفعة في البداية

، وإذا لم يكن التمر بنيًا ومقرمشًا بعد ، جربه ليضع دقائق أطول.

أخرجي التمر من الزيت بملعقة مقاومة للحرارة واتركيها لتجف على بعض الورق.

سخني ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة أخرى. نقطع الزنجبيل إلى قطع صغيرة جدًا. نضع الزنجبيل

والسكر والكاتجاب والسامبال والملح في المقلاة ثم نصيف التمر.

نقلّي ليضع دقائق بينما تغلب بانتظام. ستصبح الكاتجاب لزجة للغاية وستكون من طبقة لامعة حول

قطع الثمبيه.

أخرجي التمر من المقلاة وقدميه على الفور. يمشي هذا الثمبيه جيدًا مع الأرز والخضار.



تمبيه كيكاب - تمبيه مقليه بصلصة الصويا الحلو
مكونات

ميدافين

300 جرام تمبه ، مقطعة إلى أعواد تقاب

1 ليمون (إندونيسي: sereh) ، كدمات ومعددة

2 ورق خليج إندونيسي (إندونيسي: daun salam)

2 فلفل أحمر حار (إندونيسي: cabe merah besar) ، مقطعتان إلى شرائح رفيعة قطريًا

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة سكر نخيل (إندونيسي: جولا جولا)

3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الحلو (الأندونيسية: kecap manis) ، إما من Bango أو

ABC

زيت للقلي العميق وللتحمير

طحن ما يلي إلى معجون التوابل

50 جرام من الكراث (الإندونيسي: Bawang Merah)

3 فصصوص ثوم (إندونيسي: bawang putih)

الخولجان 1 يوصة (الأندونيسية: lengkuas)

تعليمات

سخني كمية كافية من الزيت في مقلاة للقلي العميق. تُقلي التمبيه حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ،

وتُصفى على رف سلكي / منشفة ورقية.

أخرجي كل الزيت تقريباً من المقلاة ، واتركي حوالي ملعقتين كبيرتين من الزيت. اقلي معجون

التوابل وعشب الليمون وأوراق الخار لمدة 3 دقائق حتى تفوح رائحته.

يُضاف الفلفل الأحمر الحار ويُقلي حتى يذبل لمدة دقيقتين.

يُعاد التمر المقلي إلى المقلاة ويُتبّل بالملح وسكر النخيل وصلصة الصويا الحلو. قلبي / قلبي حتى

تصبح قطع التمبيه مغطاة بالكامل بصلصة الصويا الحلو. أطفئي النار وقدميها مباشرة مع الأرز

الأبيض المطهو على البخار.



أوسينج تيمبي (تمبيه مقبلة في صلصة الصويا الحلوة)
مكرونت;

450 جرام تمبيه ، مكعبات حسب الحجم المفضل لديك. إذا أردت إلى $1/4 \times 1/2 \times 1/4$ ".
كلما أرق الدرد ، كان أكثر هشاشة. عند شراء التمبيه ، تأكد من شراء النوع الذي ليس له دكة لأنها
سدوم بثوقه أثناء الطهي. يمكنك العثور على تمبيه في قسم التلحجة في متجر البقالة الخاص بك. إذا
لم تتمكن من العثور عليها في متجر البقالة العادي ، فيمكنك تجربة محلات البقالة التي تباع المواد
العضوية. وإلا يمكنك العثور عليها في متاجر الأطعمة الصحية. إذا لم تتمكن من ذلك ابحت. عنه
على الإطلاق ، استخدم التوفو بدلاً منه.

زيت نباتي للقلي تمبيه

1 ملعقة طعام زيت نباتي للقلي

2 حبة صغيرة أو $1/2$ حبة كبيرة من الكرات

3 فصوص ثوم

2 فلفل هالابينو مقطع شرائح رقيقة. إذا كان تحصلك للحرارة منخفضة ، قم بإزالة بذور وأضلاع
الفلفل. يمكنك استخدام الفلفل الأخضر الحار إذا لم تتمكن من العثور على فلفل هالابينو. لا تستخدم
الفلفل الحار التايلاندي لأنه سيكون حارًا جدًا.

1 فلفل أحمر حار ، مقطعة بالطول وبذور. إذا لم تتمكن من العثور على فلفل أحمر حار ، استخدم
 $1/3$ فلفل أحمر.

3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الحلوة أو حسب الرغبة

1 ملعقة كبيرة ماء

رشة ملح أو حسب الرغبة

رشة فلفل أسود أو حسب الرغبة

طرق:

سخني الزيت النباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. بمجرد أن يسخن الزيت ، ضعي الثمر على
المقلاة. لا تزدحم المقلاة ، لذلك عليك أن تقلى التمبيه على دفعات متعددة. بمجرد أن يصبح الجانب
السفلي من التمبيه بنياً ذهبياً ، قلب الثمر تقلى الجانب العلوي واقليه حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.
باستخدام المعلقة المتقوية لتصرف الزيت الزائد ، أخرج الثمر من المقلاة وضعه على طبق مبطّن
بمنشفة ورقية. كرر حتى يتم قلي كل الثمر.

سخني 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف الكرات والثوم وفلفل
الهالابينو. يقلى حتى تصبح عطرية. يضاف الفلفل الأحمر الحار ويقلى لمدة 1 دقيقة. أضيفي التمبيه
المقبلة وصلصة الصويا الحلوة والماء والملح والفلفل الأسود. يقلب المزيج حتى تتغطى التمه
بالتساوي بصلصة الصويا الحلوة. تتركه وأضف التوابل إذا لزم الأمر. يرفع عن النار.
تتميهها وهي لا تزال دافئة مع الأرز.





من السهل الاندوينسية كيمييه

مكونات

2 ملعقة كبيرة. نطف

1/2 بصلة (مقطعة شرائح رقيقة)

كتلة واحدة من التمييه (مقطعة إلى مكعبات 1/2 بوصة ومقلية)

1 طماطم (مفرومة)

1/4 كوب صلصة الصويا

3 ملاعق كبيرة، سكر بني

خطوات التحضير ذلك

سخني 2 ملاعق كبيرة زيت في مقلاة.

يضاف البصل ويقلى حتى يصبح البصل شفاف.

أضيفي الطماطم واقلبيها لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى. ثم أضيفي صلصة الصويا والسكر والتمبيه واخلطهم جيداً. أضف القليل من الماء إذا كانت الصلصة كثيفة جداً.

قدميها ساخنة فوق الأرز المطهي على البخار.

تميه الحلو والحامض على الطريقة الإندونيسية (كيرينغ تيميه)

مكونات

كتلة واحدة من التيميه ، مقطعة إلى شرائح بسماكة 1 سم وطول 2 سم. استخدم التوفو كيديل.

300 مل زيت نباتي للقلي

5 فصوص ثوم مهروسة

1 بصلة خضراء مفرومة ناعماً

2 قطعة من الفلفل الأحمر الطويل المقروم

1 ملعقة كبيرة سكر النخيل

قطعة واحدة من عشبة الليمون ، مقشرة

2 قطعة ورق سلام أو 1 ورق عار ، مسحوق

عصير 2 ليمونة

2 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

نصف ملعقة صغيرة ملح

نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض

تعليمات

اختياري: تبخير الكمره.

يُسخن الزيت النباتي ويُقلى التمر لمدة 8-10 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُصنّى ويُترك جانباً.

سخني زيت جوز الهند وأقلي الثوم حتى يصبح لونه بنياً قليلاً. يضاف البصل الأخضر والفلفل الحار والسلم / أوراق النار والليمون والملح والفلفل. طهي لمدة 30 ثانية على نار منخفضة.

تفتح في سكر النخيل حتى يتوب ، اعصره في عصير الليمون وقليب - اتركه على نار هادئة حتى يبدأ بالكراميل.

أضيفي التيمب المقلي إلى الخليط مع التقليب حتى يغطي بالعصير (أقل من دقيقة) ثم قدميه.



تميه كاري الأندونيسي

مكونات

لتحضير عجينة الكاري

1 بصلة بيضاء مفرومة 1 فلفل أحمر مفروم 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مبشور 10 حبات كاجو

1 طماطم مفرومة 2 فص ثوم 1 ملعقة كبيرة مسحوق كركم 1 عشب ليمون مقشور ومفرومة خشنة

1 ملعقة كبيرة كزبرة 1 ملعقة كبيرة سكر جوز الهند 2 ملعقة صغيرة معجون كمون 2 عصير

كافير ليمون 1 ملعقة صغيرة

لتحضير الكاري

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي 1 فلفل أحمر مقطع شرائح 2 جزر مقشر ومقطع 200 جم (7 أونصة)

بروكلي ناعم مقطع إلى نصفين 200 مل (7/8 كوب) مرققة نباتية 400 مل (1 2/3 كوب) حليب

جوز الهند 400 جم (14 أونصة) تمبيه مقطعة إلى شرائح

طريقة

1

انقل جميع مكونات معجون الكاري إلى الخلاط وامزجها حتى تتكون عجينة ناعمة.

2

لتحضير الكاري ، سخني 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في قدر على نار متوسطة عالية ، أضيفي

الفلفل الأحمر والجزر والبروكلي واطهيه لمدة 4-5 دقائق حتى تبدأ الخضار في النعومة.

3

يُضاف معجون الكاري ويُطهى لمدة 2-3 دقائق أخرى ، ثم يُضاف مرققة الخضار وحليب جوز الهند

ويترك على نار خفيفة لمدة 5-6 دقائق حتى تتكاثف الصلصة.

4

سخني الزيت النباتي المتبقي في مقلاة على نار متوسطة وأقلي الثمر لمدة 2-3 دقائق على كل جانب

، حتى تصبح مقرمشة وذهبية. يُزين باليصل الأخضر والفلفل الحار.



بالبيتس تمبه وبطاطا كاري

مكونات

لتحضير عجينة الكاري:

3 فصوص ثوم مقشرة ومقطعة إلى شرائح

2 كرات ، مقشر ومقطع إلى شرائح (انظر ملاحظات الوصفة)

2 فلفل أحمر طويل مقطع إلى شرائح (انظر ملاحظات الوصفة)

1 ملعقة صغيرة كركم مطحون أو 2 سم قطعة من جذر الكركم الطازج

قطعة 2 سم من الزنجبيل الطازج

1/2 ملعقة صغيرة من الخولجان المطحون أو 1/2 سم من جذر الخولجان الطازج

2 شمعة أو 4 مكاداميا

1/2 ملعقة صغيرة بذور كزبرة

1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض

مكونات أخرى:

4 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند مقسمة

250 جرام تمبه مكعبات

2 حبة بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات

1 علبه كريمة جوز الهند الخفيفة

2-3 أوراق ليمون كافير أو عصير ليمون

الملح، إلى الموسم

تعليمات

ابدأ بطحن مكونات المعجون معًا حتى تتماسك معًا في عجينة ناعمة بشكل معقول. يمكن القيام بذلك باستخدام الهاون والمدقة أو محضر طعام صغير.

سخني 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند في مقلاة واقلي التمر المكعب حتى يصبح ذهبي اللون من جميع الجوانب. إزالة من المقلاة وتوضع جانبًا.

سخني ملعقتين كبيرتين متبقيتين من زيت جوز الهند في نفس المقلاة ، ثم اقلي معجون الكاري لمدة 2-3 دقائق حتى تفوح رائحته. أضف التمر مرة أخرى إلى المقلاة ، جنبًا إلى جنب مع البطاطس وأوراق الليمون الكافيري وحوالي 3/4 علبه كريمة جوز الهند (أو العلبه الكامله إذا لزم الأمر ، تريد أن يكون الكاري شهيدًا ولكن ليس بذيء جدًا).

تبليها بالقليل من الملح واتركها على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة ، مع التحريك من وقت لآخر ، حتى تنضج البطاطس.

بمجرد طهيها ، تنوفاها واضبط التوابل مع المزيد من الملح حسب الحاجة.

قدميها مع الأرز المطبوخ على البخار وأراب سايور لوجبة كاملة.



أوسيدج تيمبي (تمبيه مقالية في صلصة الصويا الحلوة)

مكونات:

450 جرام تمبيه ، مكعبات حسب الحجم المفضل لديك. أنا أنرد إلى 1 1/4 "x 2" x 1/4 " .
كلما أرق النرد ، كان أكثر هشاشة. عند شراء التمبيه ، تأكد من شراء النوع الذي ليس له نكهة لأننا سنقوم بتذوقه أثناء الطهي. يمكنك العثور على تمبيه في قسم التلاجة في متجر البقالة الخاص بك. إذا لم تتمكن من العثور عليها في متجر البقالة العادي ، فيمكنك تجربة محلات البقالة التي تباع المواد العضوية. وإلا يمكنك العثور عليها في متاجر الأطعمة الصحية. إذا لم تتمكن من ذلك ابحت عنه على الإطلاق ، استخدم التوفو بدلاً منه.

زيت نباتي للقلي تمبيه

1 ملعقة طعام زيت نباتي للقلي

2 حبة صغيرة أو 1/2 حبة كبيرة من الكرات

3 فصوص ثوم

2 فلفل هالابينو مقطع شرائح رقيقة. إذا كان تحمك للحرارة منخفضًا ، قم بإزالة بذور وأضلاع الفلفل. يمكنك استخدام الفلفل الأخضر الحار إذا لم تتمكن من العثور على فلفل هالابينو. لا تستخدم الفلفل الحار التايلاندي لأنه سيكون حارًا جدًا.

1 فلفل أحمر حار ، مقطعة بالطول وبذور. إذا لم تتمكن من العثور على فلفل أحمر حار ، استخدم 1/3 فلفل أحمر.

3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الحلوة أو حسب الرغبة

1 ملعقة كبيرة ماء

رشة ملح أو حسب الرغبة

رشة فلفل أسود أو حسب الرغبة

طرق:

سخني الزيت النباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. بمجرد أن يسخن الزيت ، ضع التمر على المقلاة. لا تزدحم المقلاة ، لذلك عليك أن تقلى التمبيه على دفعات متعددة. بمجرد أن يصبح الجانب السفلي من التمبيه بنيًا ذهبيًا ، قلب التمر لقلبي الجانب العلوي وأقلبه حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا. باستخدام المعلقة المتقوية لتصريف الزيت الزائد ، أخرج التمر من المقلاة وضعه على طبق مبطّن بمنشفة ورقية. كرر حتى يتم قلي كل التمر.

سخني 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف الكرات والثوم وفلفل الهالابينو. يقلى حتى تصبح عطرية. يضاف الفلفل الأحمر الحار ويقلى لمدة 1 دقيقة. أضيفي التمبيه المقالية وصلصة الصويا الحلوة والماء والملح والفلفل الأسود. يقلب المزيج حتى تغطي التمه بالتساوي بصلصة الصويا الحلوة. تذوقه وأضف التوابل إذا لزم الأمر. يرفع عن النار. قدميها وهي لا تزال دافئة مع الأرز.





مقلية تمبيهه بالصلصة الحارة (كيرينج كيمي) وصفات اندونيسية

مكونات

- 2 حشيشة الليمون مع كمات ، 3 أوراق عار
- 3 فصوص ثوم و سم زنجبيل مطحون
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند / سكر بني
- 1 ملعقة صغيرة ملح ، 1 فلفل حريف (اختياري) - طحن
- 5 ملاعق صغيرة عصير ثمر هندي ، 5 ملاعق سكر
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق مرق الدجاج اختياري (يمكنك استبداله بـ msg)
- زيت للقلي بسماكة 2 سم
- 10 حبات من الكرات ، مقطعة إلى شرائح رفيعة ، 250 غرام فول سوداني
- نصف ملعقة صغيرة كزبرة ، 100 مل ماء
- 5 فلفل أحمر مقطع إلى شرائح رفيعة

خوف شديد:

- 500 غرام تمبيهه - صغير ومقطع إلى شرائح رفيعة

الاتجاهات

- تُقلى البهارات المطحونة وعشب الليمون والخولجان وأوراق الغار مع ملحنتين كبيرتين من زيت القلي. يضاف السكر البني والسكر والكزبرة وعصير الثمر الهندي والمرق والملح والماء. يقلب باستمرار ويطهى حتى تصبح الصلصة سميكة.
- ضعي في الثمر المقلية والفول السوداني والكرات والفلفل الحار. قلبي حتى تغطي الصلصة كل شيء.